

Schichtarbeit: Gesundes Leben + Vereinbarkeit ⁺

Die Arbeit im Schichtdienst ist sehr anstrengend und anspruchsvoll. Der Körper muss sich immer wieder an neue Arbeitszeiten anpassen und der natürliche Biorhythmus kann sich nicht einstellen. Gesundes Arbeiten ist also nicht möglich?



Inhalte

Viele Menschen arbeiten im Schichtsystem gegen ihre innere Uhr und ihre biologische Leistungsfähigkeit. Dementsprechend richtet sich das Seminar an Mitarbeiter und Führungskräfte dieser Arbeitsformen, damit sie die gesundheitlichen Auswirkungen kennen und im Falle einer negativen Beeinträchtigung agieren können. Ebenso relevant ist die Vereinbarkeit von Schichtarbeit mit dem familiären und erweiterten sozialen Leben, da es ein wichtiges Netzwerk der Gesunderhaltung darstellt.

- Formen der Nacht- und Schichtarbeit
- Auswirkungen der Nacht- und Schichtarbeit auf den Schlaf, die Psyche, die Ernährung, die Bewegung
- Wissenswertes über den Schlaf
- Ernährungsempfehlungen bei verschiedenen Schichtmodellen inkl. Mahlzeitenbeispiele
- Tipps für eine gelungene Vereinbarkeit von Familienleben und Arbeit im Schichtsystem
- Schichtplangestaltung nach arbeitswissenschaftlichen Empfehlungen

Methodik:

- Impulsvortrag, Diskussion, optional: Vorlage der Schichtdrehzscheibe

Angebot

- Vortrag
- Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt

Dozent

Ausgewählter Dozent Institut caterva

Organisation

Dauer: 60-90 Minuten
Vom Betrieb zu stellen: Raum, Stühle und Beamer

