

Inhalte

- Stressbewältigung
- Schlafen bei Schichtarbeit
- Entspannungstraining
- Gesunde Ernährung
- Bewegter Alltag trotz Schichtarbeit

Zielgruppe

- Beschäftigte in Schichtarbeit

Umsetzung

- Methoden:
Vortrag, teilnehmerzentrierte Methoden wie zum Beispiel Kartenabfrage, Gruppenarbeit, Praxisübungen
- Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
- Seminardauer:
eintägig, 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- Ort:
firmenintern oder in externen Räumlichkeiten



Foto: Fotolia/Tyler Olson

Befragt man Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu Belastungen durch Schichtarbeit, dann nennen sie häufig Schlafstörungen, Erschöpfungs- bzw. Müdigkeitssymptome oder auch psychosomatische Beschwerden und Probleme im Privatleben. Dies hängt grundsätzlich damit zusammen, dass unsere biologische Uhr Schichtarbeit zuwiderläuft. Unser Körper ist darauf eingestellt während des Tages aktiv zu sein und sich in der Nacht auszuruhen. Schichtarbeiter sind daher besonderen gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt.

„Fit für die Schicht“ ist ein spezielles Gesundheitstraining für Beschäftigte in Schichtarbeit und enthält folgende inhaltliche Elemente:

- Besondere Herausforderungen für Beschäftigte in Schichtarbeit
- Stressbewältigung und Entspannung – wie funktioniert das bei Schichtarbeit?
- Gesunder Schlaf: Empfehlungen für einen erholsamen Schlaf
- Gesunde Ernährung bei Schichtarbeit
- Bewegter Alltag trotz Schichtarbeit

Fit
im
Job

Anmeldung

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH • Köln und Hamburg
Neumarkt 35-37 • 50667 Köln • Tel. 02 21/2 71 80-0 • Fax 02 21/2 71 80-201 • www.bgf-institut.de

Gisela Wahn (gisela.wahn@bgf-institut.de) nimmt gerne Ihre Anmeldung entgegen und hält unter 02 21/2 71 80-110 weitere Infos für Sie bereit.