

Gesunder Umgang mit Schichtarbeit



Schichtarbeit kann zu Belastungen in vielen Lebens- und Gesundheitsbereichen führen. Häufig stellt nicht nur der Schlaf eine Herausforderung dar, sondern auch eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und die Pflege sozialer Kontakte. Die Teilnehmenden lernen Möglichkeiten und Strategien kennen, wie sie die verschiedenen Gesundheitsbereiche im Rahmen der Schichtarbeit positiv beeinflussen können.

Ziele

- Vor- und Nachteile unregelmässiger Arbeitszeiten reflektieren
- Einflussmöglichkeiten und Handlungsspielraum kennenlernen
- Umsetzungsplan erstellen

Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Preise

1.5 Stunden	CHF 880.-
2.5 Stunden	CHF 1'190.-
0.5 Tag	CHF 1'560.-
1 Tag	CHF 2'310.-
1.5 Tage	CHF 3'320.-
2 Tage	CHF 4'290.-
Beratung pro Stunde	CHF 225.-

Die Inhalte werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst.

Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen. Je nach Gruppengrösse wird eine zweite Fachperson berechnet.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit, Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung
Tribtschenstrasse 21
Postfach 2568
6002 Luzern
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch

Inhalte

- Chancen und Risiken von Schichtarbeit
- Hilfreiche Regeln im Umgang mit unregelmässigen Arbeitszeiten in Bezug auf die Themen Schlaf, Ernährung, Bewegung und Pflege sozialer Kontakte
- Die Umsetzung im Alltag

Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)