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

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 vivit

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

Leistung Kunde

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

Die Inhalte und die Preise werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäfts- und Zusatzbedingungen.

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

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