

Gestione sana del lavoro a turni



Il lavoro a turni può essere oneroso per molti ambiti della vita e della salute. Spesso, non solo il sonno rappresenta un grosso problema: anche un'alimentazione sana, una sufficiente attività fisica e la cura dei contatti sociali ne risentono.

I partecipanti apprendono possibilità e strategie per influenzare positivamente i diversi ambiti legati alla salute nel quadro del lavoro a turni.

Obiettivi

- Riflettere su vantaggi e svantaggi di orari di lavoro irregolari
- Conoscere possibilità di influire e margini d'azione
- Allestire un piano di attuazione

Performance vivit

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

Contenuto

- Possibilità e rischi nel lavoro a turni
- Regole utili per gestire gli orari di lavoro irregolari, per quanto concerne i temi sonno, alimentazione, movimento e cura dei contatti sociali
- L'attuazione nella vita quotidiana

Performance cliente

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

Tutti i prezzi indicati s'intendono senza IVA e spese.

I contenuti sono regolati in base alla durata. A seconda della grandezza del gruppo, si calcola anche la presenza di un secondo specialista.

Adeguamenti e ampliamento dei contenuti sono fatturati in base alle spese sostenute.

Abbiamo suscitato il vostro interesse? Saremo lieti di essere personalmente a vostra disposizione.

vivit
centro di competenze per la salute e la prevenzione della CSS
Tribtschenstrasse 21
Casella postale 2568
6002 Lucerno
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch