

GESUND IN DER SCHICHTARBEIT – KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON SCHICHTARBEITERN STÄRKEN

> 1-tägiger Workshop

1. Nach- und Vorteile der Schichtarbeit
2. Das Schichtarbeiter-Syndrom
 - Physische und psychische Auswirkungen von Schichtarbeit auf den Mitarbeiter
3. Gesund bleiben in der Schichtarbeit
 - Die innere Uhr – Leistungsverlauf des Tages
 - Stellschrauben für gesunde Schichtarbeiter
4. Gesunde Ernährung für Schichtarbeiter
 - Ernährungsbesonderheiten – Früh-, Spät- und Nachtschicht
 - Tipps für Gerichte in den Schichten
 - Koffein & Tein – Kaffee, Tee & Energy-Drinks als Schlaf-Killer
 - Alkoholkonsum und seine Wirkungen
5. Gesunder Schlaf und Schichtarbeit
 - Phasen des gesunden Schlafes
 - Besonderheiten des Schlafes bei Schichtarbeitern
 - Schlaf & Regeneration –
 - Was passiert mit mir während des Schlafes?
 - Schlafhygiene – Tipps für erholsamen Schlaf
 - Schlafhilfen – Praktische Techniken & Tools
 - Einschlaf-Rituale – Der Fuß-Stopp
6. Techniken und Methoden zur Verbesserung der Regeneration
 - Entspannungstechniken zur Verbesserung des Schlafes
 - Sport & Bewegung für Schichtarbeiter
 - Positive Effekte von Ausdauersport
 - KUK – Kurz und knackig – Das 7-Minuten-Mini-Workout



Termine

INHOUSE auf Anfrage

> MEHR INFOS