

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

> 1-tägiger Workshop

1. Das Schichtarbeiter-Syndrom
 - Physische und psychische Auswirkungen von Schichtarbeit auf den Mitarbeiter
 - Das Schichtarbeiter-Syndrom verhindern bzw. Folgen mindern
2. Schlaf und Schichtarbeit
 - Schlafphasen des gesunden Schlafes
 - Besonderheiten des Schlafes bei Schichtarbeitern
 - Schlaf & Regeneration – Was passiert mit mir während des Schlafes?
 - Schlafhygiene – Gesund & erholsam schlafen
3. Techniken und Methoden zur Verbesserung des Schlafes
 - Entspannungstechniken zur Verbesserung des Schlafes (PMR & Autogenes Training)
 - Das Schlaf-Förder-Workout (Ein 10 min – Bewegungsprogramm)
 - Stressmanagement mit dem HRV-Biofeedback-Tool
 - Die Schlaf-Zauber-Formel
4. Gesunde Ernährung in der Schichtarbeit
 - Ernährungsbesonderheiten – Ernährungsmatrix & Rezepte für Schichtarbeiter
 - Alkoholkonsum und seine Wirkungen
 - Koffein & Tein & Co – Kaffee, Tee, Energy-Drinks als Schlaf-Killer



Termine

INHOUSE auf Anfrage

> MEHR INFOS