



Gesund bleiben trotz Schichtarbeit

Schlaf, Ernährung, Fitness und Soziales gesund umschichten

Produktionsanlagen sollen durchgehend ausgelastet sein, Krankenhäuser und Tankstellen auch nachts geöffnet haben und Pakete am liebsten schon am nächsten Morgen zugestellt werden. Das Bedürfnis, Arbeitsleistungen rund um die Uhr abrufen zu können, ist groß. An den Betroffenen geht die Arbeit entgegen ihre „innere Uhr“ jedoch nicht spurlos vorbei. Mit einfachen Tipps und Tricks können Schichtarbeiter/innen aber Vorsorge betreiben, fitter werden und gesünder leben.

Ansatz Mit dem Impulsprogramm „Gesund bleiben trotz Schichtarbeit“ schärfen wir den Blick Ihrer Beschäftigten für ihre ureigene Rhythmik und unterstützen sie dabei, den gesundheitlichen Bedürfnissen bei Nacht- und Schichtarbeit besser zu begegnen. Die Veranstaltungsreihe ist modular aufgebaut. In jeweils 60-minütigen Impulsbeiträgen liefern wir interessante Fakten, kommen mit den Beschäftigten ins Gespräch, geben praktische Empfehlungen und beginnen sofort mit deren Umsetzung. Sie wählen aus, welche Themen im Fokus stehen sollen. Wir checken das Schlafarrangement, tanken aktiv Entspannung, probieren Anti-Müdigkeits-Übungen aus, hinterfragen die inneren Einstellungen und geben Tipps zur optimalen Ernährung, Bewegung, sozialen Kontakten, Life-Balance und Genussmomenten. Wir sorgen dafür, dass Ihre Beschäftigten rundum fit bleiben, auch wenn die Supermärkte, Kinos und Fitness-Center längst geschlossen haben.

Gesund bleiben trotz Schichtarbeit

- Ziele**
- die „innere Uhr“ verstehen und sich darauf einstellen
 - aktiv mit den Anforderungen der [Nacht-]Schichtarbeit umgehen
 - eine gesunde Lebensweise im Alltag übernehmen
- Inhalte**
- Umgang mit Lebenszeit bei Schichtarbeit [optimaler zirkadianer Rhythmus bei [Nacht-]Schichtarbeit]
 - erholsames Schlafarrangement
 - Kurz-Entspannung und Anti-Müdigkeitstraining
 - Mobilisierung, Bewegung und Fitness
 - gesunde und schichtverträgliche Ernährung
 - soziale Kontakte und Life-Balance
 - Genussfähigkeit
- Methoden**
- Impulsreferate
 - Praxisübungen [Erlebnisübungen]
 - Fallbeispiele
 - Checklisten
- Umfang**
- 7 Module à ca. 45 Minuten | kombinierbar zu 1 Seminartag oder aufgeteilt zu mind. 2 Modulen | 1 Berater/in
- Umfang**
- Übungsblätter
 - Checklisten
- Zielgruppen**
- Diese Veranstaltung richtet sich an alle Beschäftigten mit Nacht- und/oder Schichtarbeit in Unternehmen aller Branchen.
- Kapazität**
- Die Gruppengröße ist auf max. 28 Teilnehmende bei modulweisem Aufbau und max. 14 im Tages-Design beschränkt.



Institut für Gesundheit und Management
Gesundheit. Leistung. Erfolg.



IfG GmbH
Institut für Gesundheit und Management
Sulzbach-Rosenberg | Leipzig | Solingen
freecall 0800 77 33 110
info@gesundheitsmanagement.com
www.gesundheitsmanagement.com