



Gesunde Schichtarbeiter

Schichtarbeit strapaziert die innere Uhr. Schichtarbeiter sollten unbedingt für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil sensibilisiert, informiert und motiviert werden, um kurz- und langfristige Folgen, sowie gesundheitliche und soziale Beeinträchtigungen zu minimieren. Wohlbefinden und Lebensqualität jedes Einzelnen können durch einfache Maßnahmen nachhaltig gesteigert werden.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER

- Sie verstehen die Besonderheiten ihrer wechselnden Arbeitszeiten und können die negativen Folgen minimieren.
- Sie können körperliche und psychische Auswirkungen anführen und einordnen.
- Sie erlernen Strategien und Methoden für einen gesünderen Lebensstil und einen besseren Schlaf.
- Sie können die Konsequenzen von gesunder Ernährung erläutern.
- Sie erkennen die Bedeutung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils, entwickeln für sich eine individuelle Anpassung und sind motiviert diese umzusetzen.

ZIELGRUPPE

Alle Schichtarbeiter aus dem Zwei- und Dreischichtbetrieb, sowie deren Führungskräfte

INHALTE

- Das Schichtarbeiter-Syndrom: Auswirkungen der Schichtarbeit verstehen und steuern
- Schlaf und Schichtarbeit: Schlafphasen des gesunden Schlafs, Besonderheiten des Schlafs bei Schichtarbeitern, Schlaf als Voraussetzung für körperliche und mentale Gesundheit incl. Live-Messung Herzratenvariabilität, schnell einschlafen, tief durchschlafen, erholt aufwachen, Schlafhygiene und Schlafumgebung
- Seinen Körper verstehen: wie das Vegetative Nervensystem uns steuert, Melatonin: Kein Schlaf ohne das Schlafhormon, bewährte mentale Strategien und Entspannungsmethoden zur Verbesserung des Schlafs
- Genussvolle Ernährung für gesunde Schichtarbeiter
- Alkohol, Kaffee & Co. und die Wirkung auf den Schlaf
- Entwicklung eines eigenen Handlungsplans

Methoden: Impulsvortrag, Quizz, Einzelarbeit, Erfahrungsaustausch, Gruppenarbeit, Fallbeispiele, Entspannungsübungen, Live-Messung Herzratenvariabilität

Dauer: 1 Tag + 1/2 Tag Vertiefung nach 6 Monaten (optional)



Referentin:

Silvia Balaban
Dipl.-Wirtschaftspsychologin [FH]
+49 [0] 1577 152 99 11
Silvia.Balaban@recalibration.de