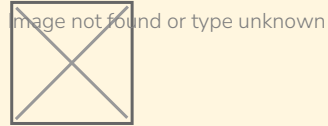


Mitarbeitenden-Workshop

Schichtarbeit



- ✓ Auswirkungen von Schichtdienst
- ✓ Biorhythmus und Schlaf
- ✓ Zubereitung einer Mahlzeit



Mitarbeitende



Schichtarbeit



Ganzer Tag



Präsenz, Digital



Workshop

Unter dem Aspekt der Schichtarbeit behandelt der Workshop die drei wichtigsten Einflussfaktoren auf das Wohlbefinden:

- 3.1. Schlaf
- 3.2. Ernährung
- 3.3. Bewegung

Ziel ist es, den Teilnehmenden zu vermitteln, wie sie trotz Schichtdienstes ein gesundes, aktives Leben führen können.

Ziele des Workshops

- ✓ Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- ✓ Erlernen von alltagstauglichen Handlungen zum Thema Schichtarbeit
- ✓ Selbstreflexion und die Möglichkeit zum kollegialen Austausch

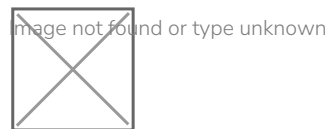


Der Workshop ist für **6-15 Teilnehmende** konzipiert und dauert **7 Stunden**.

Benötigt wird:

In Präsenz:

Ein Raum mit Beamer, FlipChart, Pinnwand und Moderationskoffer sowie eine Küche oder Teeküche inklusive Ausstattung.



Digital:

Ein digitaler Meeting-Raum und ein digitales Endgerät je Teilnehmenden.