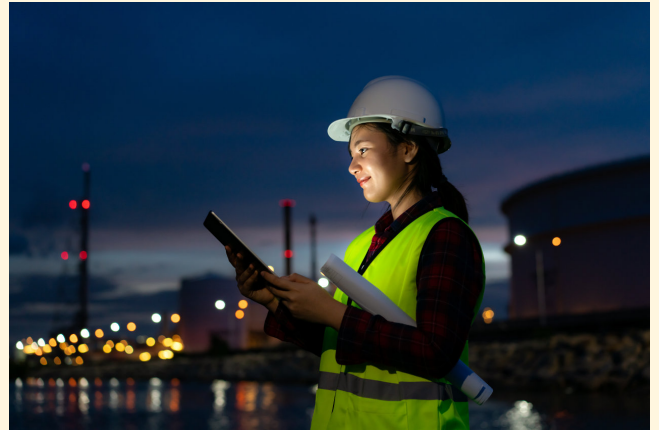


Azubi-Workshop

Schichtarbeit

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



-
-  Auszubildende
 -  Schichtarbeit
 -  Ganzer Tag
 -  Präsenz, Digital
 -  Workshop
-

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

1. Schlaf
2. Ernährung
3. Bewegung

Ziel ist es, die Azubis auf die gesundheitlichen Herausforderungen des Schichtdienstes vorzubereiten und zu vermitteln, wie sie 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 **6 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.

