

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:

1. Schlaf
2. Ernährung
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.

