

# 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.

