

Zusammen mit Ihren Partnern **bietet GPC Ihnen folgendes Seminar zum Thema „Gesundheit und Nachtarbeit“ an:**



Ideen/Zielsetzung

Menschen sind von Natur aus so „ingerichtet“, dass sie tagsüber aktiv sind und in der Nacht schlafen. Die sich wandelnden Lebensstile und Produktionsweisen bringen es aber mit sich, dass immer mehr Menschen nachts arbeiten. Nachtarbeit bedeutet erhöhten gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt zu sein. Es ist bekannt, dass Nachtarbeitende ein erhöhtes Risiko für Schlafstörungen, Magen-Darm-Probleme aber auch Herz-Kreislauf-Krankheiten und psychischen Erkrankungen haben.

Durch eine bewusste Lebensweis, die sich den spezifischen Anforderungen der Nachtarbeit anpasst, ist es möglich die Gesundheit nachhaltig positiv zu beeinflussen.

- Die Teilnehmenden kennen die möglichen Risiken der Nachtarbeit
- Die Teilnehmenden kennen Empfehlungen, Strategien und Methoden um ihre Gesundheit selbstverantwortlich positiv zu beeinflussen

Inhalte

- Gesundheit und Einflussfaktoren
- Vor- und Nachteile der Nachtarbeit
- Der Schlaf - eine wichtige Energiequelle
- Tipps für einen besseren Schlaf
- Unfallrisiko und Leistungsbereitschaft
- Gesunde Ernährung - Tipps und Hinweise
- Kniffs und Tipps gegen Müdigkeit
- Pausenplanung
- Bewegung
- Sorgen Sie für Ausgleich
- Konsequenzen für die Praxis

| | |
|----------------------|---|
| Dauer | 1/2 Tag oder nach Absprache |
| Daten | Nach Absprache |
| Gruppengrösse | Optimal 8 bis 12 Personen |
| Referent(in) | Annekatriin Dünki/Patrick Zwicky/Regina Reinhardt |

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung

Tel: 0041-44-8208011
Natel: 0041-79-4047782

E-mail: info@gpc-rp.ch