



## Gesundheitsförderung für MitarbeiterInnen, die auch nachts arbeiten

SchichtVITAL unterstützt ArbeitnehmerInnen im Schichtbetrieb, die durchaus hohen Belastungen auf allen Ebenen der Gesundheit möglichst gut zu „verdauen“. Die Ernährung ist neben dem Schlafrhythmus eines der wesentlichen Themen bei Menschen die auch nachts arbeiten.

### Ziele des Workshops:

- ✓ Herausforderungen der Schichtarbeit erkennen
- ✓ Hauptthemen fokussieren (v.a. Rhythmuswechselbedingte Themen wie Schlaf, Ernährung, soziale Kontakte, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, um auch inmitten des nächtlichen Arbeitsumfeldes gelassen zu bleiben ...)
- ✓ Gesundheitskompetenz im Bereich Schichtarbeit stärken
- ✓ Motivation stärken, sich selbst Gutes zu tun
- ✓ Umsetzungsstrategien entwickeln, um die gesundheitlichen Auswirkungen der Schichtarbeit zu minimieren

### Wesentliche Inhalte:

- ✓ Chronobiologie – Lerche/Eule-Prinzip
- ✓ Bewegung als Ausgleich für den Alltag
- ✓ Tipps und Tricks zur Aktivierung bei Müdigkeit
- ✓ Persönliche Kraftquellen erkennen und nutzen
- ✓ Stoffwechsel angepasste Ernährung
- ✓ Schlafzyklus und Schlafhygiene
- ✓ Herausforderung soziale Dazugehörigkeit
- ✓ Prokrastination – oder wie ich Vorhaben umsetze

### Wir bieten:

- ✓ Trainings mit praktischen Inhalten und Nutzen sowohl für das Unternehmen als auch für die Teilnehmer
- ✓ Maßgeschneiderte BGF Projekte die nach Einarbeitung nahezu zum Selbstläufer werden
- ✓ Ganzheitliche Trainings und Workshops, die auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind
- ✓ Angebot, Durchführung und Betreuung aus einer Hand

### Nähere Infos unter:

Markus Bachleitner, MBA | +43 681 208 78 691 | [info@proinsano.com](mailto:info@proinsano.com)  
[www.proinsano.com](http://www.proinsano.com)