

# Gesund und fit im Schichtdienst

Öko-Score:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?  
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

Der Impulsvortrag beschäftigt sich mit den verschiedenen Faktoren der Schichtarbeit, sowie mit praxisnahen Ansätzen zur Förderung der Resilienz in der Schichtarbeit. Die Teilnehmenden erhalten alltagsnahe Tipps aus verschiedenen Präventionsbereichen, mit denen sie Ihr eigenes Schlafverhalten prüfen und kleinere Maßnahmen selbst umsetzen können.

## Nutzen:

- Verbesserung der allgemeinen Widerstandsfähigkeit gegenüber den Herausforderungen der Schichtarbeit
- Praktische Tipps für das Ernährungs- Schlaf- und Bewegungsverhalten für Menschen in der Schichtarbeit

## Ablauf:

- Selbstreflektion des eigenen Schlafverhaltens
- Informationen zur Schlafförderung
- Alltagstipps zu den Präventionsbereichen

## Umsetzung

- Umsetzung als Impulsvortrag (30-45 Minuten) oder als Aktivvortrag (60-90 Minuten)
- Häufigkeit der Einheit: nach Absprache
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

### Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC mit Tonausgabe und aktuellem Browser, ggf. Webcam und Mikro

### Umsetzung Präsenz (optional: hybrid)

- technisches Equipment zur Übertragung wird zusätzlich durch Aktivital gestellt
- Platzbedarf: Bestuhlung für die Teilnehmende sowie Tisch, Beamer und Stromanschluss für den Experten

**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)