

Zertifizierter Präventionskurs „Schicht im Schacht“ – Gesunde Ernährung bei Schichtarbeit

Kurs-Ziel:

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen im Schichtdienst sollten auf eine abwechslungsreiche Ernährung achten, da unsere innere Uhr auf eine gewisse Regelmäßigkeit ausgerichtet ist. Durch den Schichtdienst verschieben sich nicht nur die Mahlzeiten, sondern es kommen auch besondere Belastungen wie Schlafstörungen, Erschöpfung und Müdigkeitssymptome dazu. Die Verdauung rebelliert und der mangelnde Schlaf kann die Entstehung von Übergewicht begünstigen. Die Umsetzung einer gesunden Ernährung ist häufig eine große Herausforderung.

Im Kurs erhalten Sie viele praxistaugliche Tipps rund um die optimale Mahlzeitengestaltung. Sie werden sehen: sich einfach gut und lecker zu ernähren ist möglich und ganz nebenbei gehen Sie mit mehr Power und Lebensfreude durch Ihren Arbeitsalltag!

Kursinhalte: 1. Hintergründe und Beratungskompetenz

- Die Ernährungsgewohnheiten genauer beleuchten
- Warum gesund essen und trinken?
- Die besondere Ernährungssituation im Schichtdienst
- Arbeiten mit der Schichtscheibe

2. Umsetzung und praktische Tipps:

- Hat die Ernährung Einfluss auf die Leistungsfähigkeit?
- Optimale Mahlzeitengestaltung
- Zubereitung von verschiedenen Mahlzeiten
- Die Bedeutung der Bewegung und der Aktivität

Zielgruppe:

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aller Branchen die in Schichtarbeit arbeiten. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 15 Personen beschränkt.

Für wen eignet sich das Seminar?

Mit diesem zertifizierten Kursangebot unterstützen wir Ihre Mitarbeiter auf dem Weg zu mehr Gesundheit. Es handelt sich um einen standardisierten und zertifizierten Kompaktkurs für die betriebliche Gesundheitsförderung nach §20a SGB V. Das Konzept stammt von der Kraaibeek GmbH.



Referentinnen:

Kerstin Riedel

Diplom-Oecotrophologin und Zusatzqualifikation „Qualifizierte Diät- und Ernährungsberaterin VFED“

Valerie Pillitteri

B. Sc. Oecotrophologie und Zusatzqualifikation zur Ernährungsberaterin DGE

Ort und Termin:

Gerne planen wir für Ihr Unternehmen einen individuellen Termin. Die Kursdauer beträgt 2x 180 Minuten inkl. 1 Praxiseinheit. Kurszeiten sind individuell anpassbar.

Teilnahmeinformation:

Der Präventionskurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) geprüft und zertifiziert. Die Konzept-ID ist 20160913-V3472.

Was ist im Preis inbegriffen?

Referentenleistungen, Materialien, Schulungsunterlagen sowie ein persönliches Zertifikat.



Gern führen wir diesen Kompaktkurs auch als Inhouse-Seminar bei Ihnen vor Ort durch. Haben Sie Fragen zum Präventionskurs? Wir beraten Sie gerne! Weitere Informationen zu Inhouse-Seminaren finden Sie auf der Seite 42.