



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller  
Steingasse 13 . 4100 Ottensheim  
mobil . mobil . + 43 664 9250214  
andreas@gesundheitskoller.com  
www.gesundheitskoller.com

## NACHT.AKTIV COACH-AUSBILDUNG

Personen aus dem Umfeld der „NACHT.AKTIVEN“ werden zu Coaches qualifiziert

### ZIELGRUPPE:

Authentische Persönlichkeiten aus dem Kreis:

- Führungskräfte
- Betriebsrat
- TeamsprecherInnen
- GruppenleiterInnen
- MitarbeiterInnen mit ausgeprägter Schichtverträglichkeit

### ZIELE:

- Gezielter Aufbau von persönlichen, sozialen und organisatorischen Gesundheits-Ressourcen.
- Die Belastungen der Wechseldienstarbeit mit Nachtdienst erkennen und ihnen entgegenwirken.
- Als Bindeglied zum BGM werden NACHT.AKTIV-Coaches zu Motivatoren und Organisatoren von abteilungsspezifischen GH-Veranstaltungen (Bewegung, gesunde Jause, Essen im Nachtdienst etc.), gemeinsam mit BGF- Verantwortlichen.
- Kompetente AnsprechpartnerInnen in Sachen Lebensstilmedizin wie Ernährung, Bewegung, Regeneration und Schlaf, mentale und soziale Gesundheit.
- Die AbsolventInnen können motivierende Gespräche zum Thema NACHT.AKTIV-Fitness führen und in Richtung gesunder Lebensführung und Wechseldienstverträglichkeit Beratungen anbieten.
- Sie können GH-Initiativen und Motivationskampagnen starten und begleiten – und damit die BGF in die Organisation einbringen

### NUTZEN

- Breitenwirkung in Großbetrieben, dort wo einzelne Seminare keine Flächendeckung erreichen.
- Verlängerter Arm zwischen BGM und Zielgruppe.
- Bedürfnisse vor Ort werden schneller erkannt und einer Lösung zugeführt.
- Flache Kommunikationsschiene



## Aufbau der Coachingausbildung

### KICK OFF: VORTRAGSKABARETT ZUM AUFWACHEN

Impulsveranstaltung(en) durch die GESUNDHEITS.VÖGL:

- informatives, bildhaftes, merkbares zum Thema Wechsel(nacht)dienst und deren Auswirkungen
- humoreskes, spiegelbildliches Stehgreifkabarett zum Thema
- Integration und Sensibilisierung von Partner/in zum Thema

### 3 MODULE ZUM THEMA EINSCHLAFEN

- Vorbereitung durch Arbeitsmedizin (Körperparameter wie RR, Fettwaage, Labor) und kleiner Psychologie mit Anamnesebogen zur Selbsteinschätzung, Schlafprotokoll ...
- HRV Messung mit dem StressChecker zu Beginn und Ende jeden Moduls vor Ort.
- 3 x 2 Tage in 3 Monaten, inkl. Nächtigung (Gelerntes gleich probieren und fühlen) mit vertiefenden Informationen und Lösungsmöglichkeiten bei Disharmonien in den Bereichen:
  - Herz-Kreislauf
  - Verdauung
  - Gewicht
  - Schlaf
  - Tagesmüdigkeit
  - Soziales & Mentales

### SCHWERPUNKTE

- Ernährung: Was, wieviel, wann essen und trinken? Empfohlene Lebensmittel inkl. Kochrezepte bei unterschiedlichen, Wechseldienst bedingten Beschwerdebildern.
- Bewegung: Welche, in welcher Intensität und welchem Umfang? UKK, Pulse-Adviser, BIA.
- Schlaf: Architektur und Hygiene, Pathologie, Physiologie
- Entspannung: Akupressur Punkte, Kräuter, KET (Karlsru. Entspannungstraining) ...
- psychosozialer Gesundheit (GH- und Arbeitspsychologie):
  - Wahrnehmungstraining: Menschen nehmen Gesundheitsreize nicht wahr, wenn ihre Wahrnehmung anders ausgerichtet ist. Aber auch Gesundheit als Wert für sich erkennen, persönliche Gesundheitsbilder visualisieren. Haltung vor Verhalten! Bewusstsein erzeugen! Gesundes Erleben und Verhalten.
  - Coaching-Werkzeuge wie Fragetechniken, motivierende Gesprächsführung, konstruktives Feedback-Geben ...
  - Hausaufgaben: Persönliche Gesundheitsziele sowie Gesundheitsvertrag, Lernpartnerschaft.



#### BEGLEITEND:

. Ein Tagesworkshop für BGM, FK, BR, Küchenleitung mit Info über NACHT.AKTIV sowie Klärung der Unterstützungsmöglichkeiten für NACHT.AKTIV-Coaches wird angeboten.

. Aktion „SCHLAFRAUM“:

Die DASA Arbeitsweltausstellung in Dortmund ([www.dasa-dortmund.de](http://www.dasa-dortmund.de)) hat über viele Jahre in ihrer Dauer ausstellung einen optimierten Schlafräum für Schichtarbeiter angeboten. Dies ebenso zu tun, ist eine Chance, den NACHT.AKTIVEN Aufmerksamkeit und Wertschätzung zu schenken. Ein Musterschlafraum in Zusammenarbeit mit Anbietern von Schlafsystemen (Lattenrost/Matratze, Wasserbett, Luftbett, Bettzeug, Schallisolationen für Fenster, Gehörschutz, Spannungsfreisalter, Beschattungssysteme ...) kann installiert werden. Verbunden mit Preisvorteilen.

#### ERGÄNZEND

. NACHT.AKTIV als Seminar für Interessierte (3 Tage).

. Unterstützung bei Aufbau und Erweiterung eines Netzwerks (BGM, Arbeitsmedizin, Physiotherapie, diätologischer Dienst, Küche, FK, BR ...)

#### TEAM

. GESUNDHEITS.KOLLER

. LOCO+MOTION

. jeweils das hauseigene BGM