



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 UND SCHICHTFIT - ARBEITEN WENN ANDERE SCHLAFEN BASIS-SEMINAR/**COACH-SEMINAR**

Im Folgenden sind die **eingefärbten Angebotsteile für die Gruppe der Schichtfit-Coaches** geplant.

Alle anderen Inhalte gelten auch für den Zweitages-Basis-SeminarWorkshop.

### ZIELGRUPPE

- . Menschen im Schichtdienst
- . **Führungskräfte**
- . **Betriebsrat**
- . **Teamsprecher:innen**
- . **Gruppenleiter:innen**
- . **Schichtmitarbeiter:innen mit Interesse am Thema Gesundheit**

### INHALTE/ZIELE

- . Bewusstsein zur gesundheitlichen Herausforderung durch Schichtdienst schärfen
- . dem persönlichen Lebensstil mit Aufmerksamkeit begegnen
- . Erkennen möglicher Schlafstörungen
- . Schlafhygiene in den Alltag integrieren
- . Wert des sozialen Umfelds erkennen
- . Vermittlung von Schichtdienst spezifischem Gesundheitswissen und prophylaktischer Handlungen
- . sichergesund nach Hause
- . nachhaltige Implementierung des Gelernten
- . **Handling von N.A.O. (nacht-aktiv.online) zum Selbstzweck und Einschulung von Kolleg:innen bei Bedarf**
- . **Erkennen von Möglichkeiten als Bindeglied zum BGM aktiv zu sein**

### SEMINAR-ELEMENTE

- . In/Outdoor-Übungen zur Aktivierung und Entspannung
- . Workshop to go (in Abhängigkeit von Witterung und Möglichkeiten am Seminarort)
- . Selbstreflexion
- . Gruppenarbeiten



- . Theorie-Inputs
- . Diskussion
- . Bewegungseinheiten (Nordic-Walking in Abhängigkeit der Möglichkeiten am Seminarort)
- . Selbsteinschätzung der momentanen Lebenssituation
- . Definieren von persönlichen Gesundheitszielen
- . Abschluss eines Gesundheitsvertrages
- . Gründen von Lern/Coachingpartnerschaften
- . **Online-Chrontest beim SeminarWorkshop durch die Teilnehmer:innen**
- . **digitales Lernen mit N.A.O.**

## **ALTERNATIVE SEMINAR-FORMEN**

### **PRÄSENZ UND DIGITAL**

Präsenzseminare erfuhren pandemiebedingt wiederholt Zwangspausen. Die weitere Entwicklung ist ungewiss. Live-Online-Angebote werden aktuell mit einer neuen Erschöpfungsform („Zoom Fatigue“) in Zusammenhang gebracht. **Ein Hybrid-Seminar (Zielgruppenspezifische Online-Angebote in Kombination mit Präsenzelementen) ist daher die ausgewogene Lösung!**

### **ONLINE PUR**

Das On-Demand-Online-Angebot bietet Vorteile wie unbegrenzte Teilnehmeranzahl, Wegfall von Schichtplanänderungen, Dienstfreistellungen, Reisekosten etc.

### **SEMINARDAUER IN PRÄSENZ**

#### **SCHICHTFIT-COACH**

**zweieinhalb Tage, max. 12 Teilnehmer:innen**

#### **SCHICHTFIT-BASIS**

zwei Tage, max. 12 Teilnehmer:innen

### **PRÄSENZANTEIL IN HYBRID-VARIANTE**

Teil 1: ca. drei Stunden mit max. 30 Teilnehmer:innen, auch als inhouse Veranstaltung möglich  
optionaler Teil 2: ca. 90 Minuten