



# GESUNDE SCHICHTARBEIT

WORKSHOP “DA GEHT NOCH WAS! MEHR VOM LEBEN TROTZ  
SCHICHTARBEIT.”

## Schichtarbeit

# GESUND IM BERUFSLEBEN

### Das Besondere an Schichtarbeit

Schichtarbeit stellt Mitarbeitende vor besondere Herausforderungen in Bezug auf ihre körperliche und psychosoziale Gesundheit. Aktuellste gesundheitswissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen, dass Mitarbeitende in Wechselschicht größeren gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt sind als "Tagschichtler". Durch bewusstere Lebensführung und förderliche Schichtmodelle kann den Belastungen allerdings begegnet werden. Damit Schichtarbeitende in der Balance und motiviert bei der Arbeit bleiben.



### Schichtarbeit muss neu bewertet werden

Schichtarbeit ist besonders. Aber sie ist, abgesehen von dauerhafter Nachtschicht, nicht per se schlecht. Diese Umbewertung von Schichtarbeit ist ein vordergründiges Ziel unserer Maßnahmen. Nur so gelingt es uns, Verhalten und Verhältnisse umfassend und nachhaltig anzupassen.

### Gesunde Schichtarbeit nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen

Mit höchster Expertise auf Grundlage aktuellster gesundheits- und arbeitswissenschaftlicher Erkenntnisse begleitet das Team von Benefit BGM seit mehr als 15 Jahren Unternehmen und Einrichtungen dabei, Schichtarbeitende zu gesundheitsorientiertem Verhalten zu befähigen und gleichzeitig gesundheitsfördernde Schichtarbeitsmodelle zu etablieren. Am liebsten begleiten wir Sie bei beidem gleichzeitig. Unsere Erfahrung aus der Praxis untermauert, was zahlreiche Studien bereits evaluiert haben: Maßnahmen haben dann die größte gesundheitliche Wirkung, wenn wir zugleich auf Ebenen der Verhaltens- und der Verhältnisprävention agieren.

## INHALTE

### Was Schichtarbeit so besonders macht

- Ressourcen aktivieren: 4 Stellschrauben für mehr Gesundheit
- Entdecken eigener Handlungsräume
- Wozu es sich lohnt und wie ich mein Ziel erreiche: Ins Handeln kommen mit Minigewohnheiten

### Gesunder Schlaf und Regeneration

- Biorhythmus und Schlafzyklus
- Chronischer Schlafmangel und seine Folgen
- Selbstcheck: Schlafqualität
- Routinen für einen gesunden Schlaf bei Schichtarbeit

### Ernährung und Bewegung

- Gesunde Ernährung bei Schichtarbeit
- Vorteile & Nutzen eines aktiven Lebensstils
- Empfehlungen für mehr Wohlbefinden durch Lebensstil-Aktivitäten

### Abschließender Austausch

- AHA-Momente/ Das setze ich um
- Feedback und Ausblick



### UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

#### inklusive Vorgespräch

(max. 45 Minuten)

zur Konkretisierung der inhaltlichen Schwerpunkte des Workshops (telefonisch/online)

#### zeitlicher Umfang:

8 Stunden inkl. Pausen

**maximale Teilnehmendenzahl: 15**

#### Hinweise zur Nachbereitung:

Die Teilnehmenden erhalten im Nachgang ein Handout sowie unbegrenzt kostenfreien Zugang zu unserer digitalen Bibliothek mit weiteren wertvollen Impulsen zu gesunder Schichtarbeit

#### Kosten je Workshop:

**NEU: 1.521,50 € statt 1.790,00 €**

zzgl. Fahrtkosten von 0,35 €/km, ggf. zzgl. Übernachtungskosten und zzgl. MwSt.

## DURCHFÜHRUNG:



ganztägiges  
Kompaktseminar



zielgruppengerecht  
und interaktiv



max. 15  
Teilnehmende



begleitet durch  
eine/n Trainer:in



Methodenmix  
und Praxisbezug



Feedback- und  
Diskussionsrunden

# FÜR EINE GELINGENDE ZUSAMMENARBEIT

## Vertragsmodalitäten

### RECHNUNGSLEGUNG UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

#### 1. Rechnungslegung:

Die Rechnungslegung erfolgt unter Beachtung der Pflichtangaben der einschlägigen Rechtsvorschriften. Darüber hinaus wird in der Rechnung die abzurechnende Leistung und die Bankverbindung (kontoführendes Kreditinstitut, IBAN und BIC) des Zahlungsempfängers ausgewiesen.

#### 2. Zahlungsbedingungen:

Die ordnungsgemäß ausgestellte Rechnung wird nach Abnahme der Leistung durch den Auftraggebenden mit einer Frist von 14 Tagen nach Rechnungslegung fällig.

### ABSAGE, VERSCHIEBUNG, AUSFALL

1. Bei Absage oder Verschiebung der Veranstaltung bis 14 Tage vor dem Beginn der Veranstaltung von Seiten des Auftraggebenden besteht kein Anspruch auf Vergütung oder Aufwendungsersatz.
2. Bei einer Absage oder Verschiebung der Veranstaltung nach dieser Frist hat der Auftraggebende Benefit BGM folgende Kosten zu erstatten:  
**Absage oder Verschiebung 13 bis 7 Tage vor Termin: 50% des vereinbarten Honorars**  
**Absage oder Verschiebung weniger als 7 Tage vor Termin: 100% des vereinbarten Honorars**
3. Erkrankt der Referierende oder liegen beim Referierenden andere objektive Gründe vor, die eine termingerechte Durchführung der vereinbarten Leistung nicht zulassen, ist der Auftraggebende darüber unverzüglich in Kenntnis zu setzen. Benefit BGM wird in diesem Fall das in ihren Kräften stehende tun, um den Ausfall der Veranstaltung durch Benennung und Einsatz eines geeigneten Ersatzreferierenden zu verhindern.
4. Muss eine Veranstaltung wegen Erkrankung des Referierenden oder aus sonstigen in der Person des Referierenden liegenden Gründen ausfallen, so hat Benefit BGM keinen Anspruch auf Vergütung. Zugleich verpflichtet sich Benefit BGM, mit dem Auftraggebenden einen zeitnahen Kompensationstermin zu vereinbaren.

### GÜLTIGKEIT DIESER VERTRAGSBEDINGUNGEN UND REFERENZ-BERECHTIGUNG

Mit Ihrer Unterschrift und der Inanspruchnahme unseres Angebots erklären Sie sich mit diesen vertraglichen Bedingungen einverstanden. Zudem ist Benefit BGM berechtigt, das Logo, den Marken- und Firmennamen des Kunden unentgeltlich als Referenz für Werbezwecke zu verwenden. Dies gilt insbesondere für Erwähnungen auf der Webseite [www.benefit-bgm.de](http://www.benefit-bgm.de), in Print-Werbemitteln, Werbevideos und auf Messeständen.