



Fit unterwegs

Kursbeschreibung:

Ein fitter Chauffeur ist leistungsfähiger, aufmerksam, verursacht weniger Schäden und hat weniger Arbeitsausfälle. Im Laufe des Kurses werden Zusammenhänge zwischen Sekundenschlaf, Ruhezeiten, Medikamente und Ernährung erklärt. Mangelnde Aufmerksamkeit und Konzentrationsprobleme sind die häufigsten Unfallursachen. Ebenso wird besprochen, wie Berufskrankheiten vermieden oder gelindert werden können.

Kursinhalt:

Schlaf- und Ruhebedürfnisse, Sekundenschlaf
Wichtigkeit der Ernährung auf die Leistungsfähigkeit und Konzentration
Gesundheitliche Risiken von Bewegungsmangel
Verständnis zwischen den Lebensgewohnheiten und der Leistungsfähigkeit
Strategien zur Umsetzung im Alltag

Zielgruppe:

Personen, die an den Arbeitsabläufen und Prozessen interessiert sind.

Ausbildungsnachweis:

Der Kurs wird mit einer Lernerfolgskontrolle abgeschlossen

Anforderungen:

Gute Deutschkenntnisse (Lesen und Verstehen), gutes Auffassungsvermögen. Mindestalter 18 Jahre

Teilnehmende:

Mindestens 6 bis maximal 16 Teilnehmende pro Kurs

Kursdauer:

2.5 Stunden

Kursort

In Ihrem Betrieb

Im Kurspreis inbegriffen:

Kursunterlagen, Teilnahmebestätigung

