

# SCHICHTARBEIT

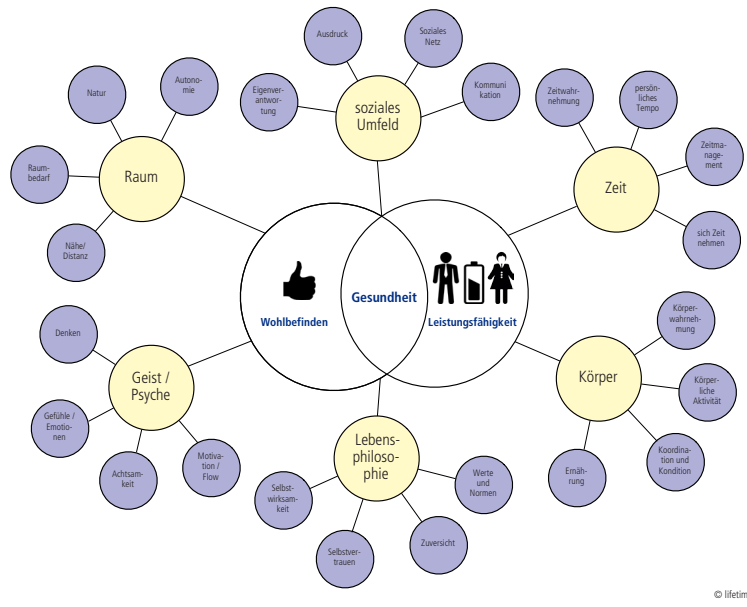
## Ressourcenorientierter Umgang

Welches sind Ihre *Stärken* im Umgang mit Ihren persönlichen Ressourcen in der Schichtarbeit? Wo liegt Ihr *Potenzial*, Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit in der Schichtarbeit langfristig aufrechtzuerhalten oder gar zu steigern?

**UNSERE KOMPETENZ:**  
Bedürfnisorientierte Konzipierung und Umsetzung

Zielgruppengerechte Methodik und Didaktik

Förderung des selbstverantwortlichen Umgangs mit den eigenen Ressourcen



© lifetime health 2017

**EINFÜHRUNGSWORKSHOP**  
- 4 Stunden  
- Individuelle Zielsetzung

**ÜBUNGSPHASE**  
- 3 Monate  
- Im Berufsalltag

**VERTIEFUNGSWORKSHOP**  
- 4 Stunden  
- Zielüberprüfung/-anpassung



Bei unregelmässigen Arbeitszeiten über die Jahre hinweg körperlich und psychisch gesund zu bleiben, ist ein herausfordernder Balanceakt. Daher gewinnt ein bewusster, eigenverantwortlicher Umgang mit Ressourcen einen noch grösseren Stellenwert. Die Auswahl der Schwerpunktthemen wird basierend auf den Bedürfnissen Ihres Unternehmens getroffen.

**Rahmenbedingungen:**  
- Gruppengrösse pro Kurs: 10-15 Mitarbeitende  
- Schulungsraum vor Ort

**Ihr Gewinn:**  
Ihre Mitarbeitenden setzen sich innerhalb des beruflichen Netzwerkes mit dem Thema Ressourcen aktiv auseinander. Eine individuelle Standortbestimmung der eigenen Ressourcen dient als Grundlage. Die Teilnehmenden *erweitern* ihre persönlichen Ressourcen auf der körperlichen und mentalen Ebene. Individuell wirksame, erarbeitete Lösungsansätze für die langfristige Sicherung von Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit werden unter Einbezug der betrieblichen Rahmenbedingungen von den einzelnen Mitarbeitenden umgesetzt.

- ERLEBEN**
- REFLEKTIEREN**
- ERWEITERN**
- TRANSFERIEREN**



**REFERENZ:**  
Kantonspolizei Zürich  
Postauto Region Nordschweiz  
Zugerland Verkehrsbetriebe  
Kantonspolizei Solothurn

**KONTAKT:**  
Kathrin Koch  
kathrin.koch@lifetimehealth.ch  
044 251 51 71

Berufliche und soziale Integration  
Gesundheitsbildung und Beratung  
**Betriebliches Gesundheitsmanagement**

