



Schichtarbeit

Schichtarbeit ist heutzutage für viele Unternehmen ein unumgängliches Arbeitsmodell, da sie aus wirtschaftlichen, organisatorischen und technischen Gründen auf die Schichtarbeit angewiesen sind, damit die Ressourcen optimal genutzt oder jederzeit zur Verfügung gestellt werden können. Ca. ein Fünftel der Erwerbstätigen in Deutschland sind in der Schichtarbeit tätig.

Diese Arbeitszeitgestaltung kann viele Lebensbereiche beeinträchtigen, da Gesundheit und Leistungsfähigkeit stark mit dem Arbeitszeitmodell zusammenhängen. Schichtarbeiter sind gezwungen, immer wieder gegen ihre eigene „innere Uhr“ zu arbeiten. Dieser Kampf des Körpers wirkt sich auf seine psychischen und physischen Funktionen aus, was verminderte Leistungsfähigkeit und im schlimmsten Fall krankheitsbedingte Ausfälle verursachen kann. Die Fehlzeiten bei Schichtarbeitern sind erwiesenermaßen um ein Vielfaches höher als bei Mitarbeitern, welche nicht im Schichtbetrieb arbeiten. Dabei entstehen insgesamt sehr hohe Kosten für den Arbeitgeber.

Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, die Problematik der Schichtarbeit gezielt in das Betriebliche Gesundheitsmanagement miteinzubeziehen und ein gesundheitsorientiertes Schichtarbeitssystem zu entwickeln.

Dank „schichthelfer.de“ und unserer Seminare und Workshops haben Sie die Gelegenheit, den Schichtarbeitern wissenschaftlich fundierte Hilfestellungen zu bieten, um ihre Produktivität trotz der Schichtarbeit auf dem höchstmöglichen Niveau zu halten. Eine individuelle Spezifizierung auf bestimmte Themenbereiche, die die größten Baustellen darstellen, wird notwendig. Darunter fallen unter anderem das Essverhalten, der Schlaf, das soziale Umfeld, die Bewegung sowie die Themen „Chronobiologie“ und Lichtmanagement. Außerdem ist es für die Arbeitgeber besonders wichtig, die gesetzlichen Rahmenbedingungen in Bezug auf die Schichtarbeit sowie die Besonderheiten dieses Arbeitszeitmodelles in der Planung und Arbeitsgestaltung zu berücksichtigen.



Beliebte Formate sind

- E-Learning mittels Schichtplattform „schichthelfer.de“
- Webinare
- Workshops und Fachseminare (1-3 Tage)

Inhalte

- Grundlagen Schichtarbeit und Gesundheit
- Gesetzliche Rahmenbedingungen
- Gesundheitsfördernde Planung der Schichtarbeit
- Grundlagen des chronobiologischen Rhythmus
- Bewusster Umgang mit Essgewohnheiten und den Esszeiten in der Schichtarbeit
- Gesunder Schlaf und Auswirkung des Lichts auf die Leistungsfähigkeit und die Schlafqualität
- Pflege von sozialen Kontakten trotz Schichtarbeit
- Einflüsse von Bewegung auf das private und berufliche Leben mit Schichtarbeit
- Praxisübungen und Tipps für Schichtarbeiter

[Interesse?](#)