
KURSBESCHREIBUNG

CHV102 – Staplerfahrerkurs – Ergänzung zum Grundkurs (Gesundheit)

Kursziel

Sie lernen persönlich bedeutsame Massnahmen zur individuellen Stressbewältigung kennen. Weiter setzen Sie sich mit der Bedeutung von Bewegung im Alltag, ergonomischem Verhalten am Arbeitsplatz sowie ausgewogener Ernährung für Ihre Gesundheit auseinander. Bei allen Themen steht die Umsetzbarkeit im Alltag im Vordergrund.

Wesentliche Lernziele

Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage

- verschiedene Auslöser und Frühanzeichen von Stress zu identifizieren
- passende Stressbewältigungsstrategien für die jeweiligen Stressphasen anzuwenden
- Bewegung im Alltag zu integrieren
- die Grundsätze einer ausgewogenen und gesunden Ernährung zu erklären.

Profil der Teilnehmenden

StaplerfahrerInnen in der ABB

Vorraussetzungen

Funktion entsprechend "Teilnehmende"

Inhalte

- Gesundheit am Arbeitsplatz
- Mit Stress und belastenden Situationen am Arbeitsplatz umgehen
- Bewegung im Beruf und in der Freizeit – der Ausgleich zur Arbeit am Steuer
- Ergonomische Grundlagen für den Arbeitsalltag
- Ernährung – wie ernähre ich mich ausgewogen und gut?

Kursform

Dies ist ein face-to-face Klassenzimmertraining mit mind. 12 und max. 16 Teilnehmenden.

Lernmethoden und Werkzeuge

Referate, Diskussionen, Fallbeispiele, individuelles Lernen und Gruppenarbeit
Bitte bringen Sie einen **Laptop** oder ein Tablet mit, um Zugang zur Kursdokumentation zu haben.

Dauer

1 Tag