

### **Inhouse-Seminar**

### **„Fit und aktiv durch den Nachtdienst“**

Alle, die auch in der Nacht arbeiten müssen, erfahren hier, wie bzw. womit Sie am besten durch die Nachtstunden kommen (Ernährung, aktivierende Übungen etc.), wie sie sich darauf vorbereiten können (Schlafen, Bewegung etc.) und wie Sie danach rasch entspannen und schlafen können.

#### **Ziele:**

Vorbereitung auf den Nachtdienst  
mit Motivation und Freude in den Nachtdienst gehen  
Rasch und konzentriert Handeln „Von Null auf 100“  
optimale Ernährung vor, während und nach dem Nachtdienst  
entspannter, erholsamer Schlaf nach dem Nachtdienst  
Verarbeiten von schwierigen Situationen und Sonderfällen

#### **Inhalte:**

Praktische Übungen, um in der Nacht fit und munter zu bleiben  
Selbstakupressur für mehr Energien und Wachheit  
Energiedusche  
schneller Stressabbau in bzw. unmittelbar nach schwierigen Situationen  
Schlafhygiene  
Einschlafhilfen

#### **Literatur:**

„Faszination Schlaf“, Saletu & Altmann, Maudrich Verlag, 2015  
Langjährige Erfahrungen mit Nachtdiensten und Jetlag (Chef Stewardess, Austrian Airlines)

**Dauer der „Inhouse“-Seminars:** ca. 3-4 Stunden

**Preis:** auf Anfrage

**Mag. Dr. Susanne Altmann**

Gesundheitssoziologin, Autorin von Gesundheitsratgebern

Dipl. Syst. Coach, Trainerin, Sportwissenschaftlerin

Tel.: 0664 / 144 77 89

E-Mail: [info@schreibstar.at](mailto:info@schreibstar.at)

[www.schreibstar.at](http://www.schreibstar.at)