

# energiek, vitaal en gezond bij onregelmatige werktijden

work-life-balance!

I.S.M. 

## omschrijving

### OMSCHRIJVING

Werken op onregelmatige tijdstippen brengt de nodige risico's met zich mee. Het biologisch ritme van de mens is belangrijker dan we soms willen toegeven. Het werken op onregelmatige tijdstippen (en dan vooral 's nachts) brengt de nodige risico's met zich mee, en dit zowel op fysiek, sociaal als mentaal vlak.

Het ritme van de mens richt zich op activiteiten overdag, slapen en rusten 's nachts. Ook onze spijsvertering, de regeling van onze lichaamstemperatuur en de vrijmaking van hormonen, het hartritme en prestatievermogen kennen een vast ritme. Als deze vaste cyclus vaak wordt verstoord kan dit lijden tot verschillende problemen zoals slapeloosheid (meer prikkelbaar), aanhoudende vermoeidheid, weinig/ongezond eten, ziekte (meer ziekteverzuim).

Tijdens deze training leert u via verschillende tips en tricks om voldoende ontspanning en een gezonde levensstijl op te bouwen.

### VOOR WIE IS DEZE OPLEIDING BESTEMD?

Personen die werken met onregelmatige werktijden.

### VOORKENNIS

Er is geen voorkennis vereist.

## programma

### 1ste sessie

- BIORITME
  - Wat is bioritme
  - Uw bioritme en werken op onregelmatige tijdstippen
  - Hoe goed kent u uw bioritme?
  - Wat zijn uw persoonlijke valkuilen?
  - Wat zijn uw sterktes?
  - Registreren van uw bioritme
- SLAAP
  - Inzicht in uw slaappatroon
  - Hoe correct omgaan met uw slaapbehoefte?
  - Slaaphygiëne
  - Tips en tricks om goed te slapen
  - Opmaak van een individueel slaapplan
- VOEDING
  - Wwat is gezonde voeding voor u?
  - Welke voeding past binnen uw werkritme en leven?

- Tips en tricks om gezonde voeding te integreren
- Opmaak van een individueel voedingsplan

### **Tweede sessie**

#### • BEWEGING

- Hoe gezond bewegen?
- Welke vormen van bewegen passen bij u?
- Tips en tricks om een gezond bewegingspatroon te integreren binnen uw leven
- Opmaak van een individueel bewegingsplan

#### • STRESS

- Wat is stress?
- Welke vormen van stress zijn eigen aan werken op onregelmatige tijdstippen
- Tips en tricks om op een gezonde manier om te gaan met stress
- Opmaak van een individueel plan om stress tegen te gaan / er mee om te gaan

#### • SOCIAAL

- Wat is ontspanning?
- Wat geeft en neemt energie?
- Hoe geeft u uw sociaal leven vorm met uw onregelmatige werktijden?
- Tips en tricks om ontspanning te integreren in uw leven en uw sociaal leven gezond te houden
- Opmaak van een individueel plan om genoeg ontspanning en sociaal leven te integreren. (work-life balance)

docent

**Mevr. Muriel Schoeters**, gezondheidscoach