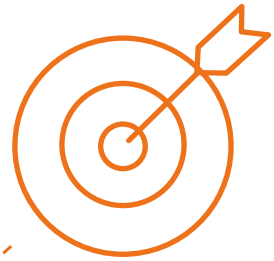
Workshop 'Slaap en onregelmatig werken'

Goed slapen en je fit voelen. Dat wil iedereen! Ook als je onregelmatig werkt. Met deze workshop helpen we je op weg.

KLM Health Services

Doel en resultaat van workshop 'Slaap en Onregelmatig werken'

In de vier uur durende workshop 'Slaap en Onregelmatig werken' leer je wat de relatie is tussen slaap, gedrag en omgevingsfactoren. We laten zien wat de impact is van je functie en onregelmatige werktijden op je prestaties. En belangrijker: we geven je tools om zelf aan de slag te gaan om beter te slapen en je vitaliteit te vergroten!



"Dankzij de uitleg en de praktische oefeningen begrijp ik nu hoe ik fitter aan het werk kan."

Voordelen van de **workshop 'Slaap en Onregelmatig werken'**

- Wordt op maat ontwikkeld voor iedere organisatie (zowel voor leidinggevenden als medewerkers).
- Informeert, inspireert en activeert.
- Doet een beroep op gedragsverandering (eigen verantwoordelijkheid).
- Focus ligt op preventie (voorkomen van uitval door onregelmatig werken).
- Draagt bij aan de duurzame inzetbaarheid van jouw team en organisatie.

Voor, tijdens en na

VOOR

We maken deze workshop passend voor iedere organisatie. Want iedere organisatie is uniek met eigen, specifieke wensen.

Vooraf vindt een intake plaats en voorafgaand aan de workshop krijg je een voorbereidende opdracht mee, zoals het bijhouden van een slaapboekje. Als je leiding geeft, krijg je een korte vragenlijst over jouw rol met betrekking tot slaap en onregelmatig werken.

TIJDENS

Tijdens de workshops krijg je via leuke en activerende werkvormen informatie en inzicht over onregelmatig werk en je slaap- en bioritme. Ook wordt er stilgestaan bij de aspecten die slaap beïnvloeden. Je wordt geïnspireerd om zelf aan de slag te gaan met wat je hebt geleerd. Dat kan de volgende dag al! We geven je hiervoor praktische tools mee.

NA

Enkele weken na de workshop nemen we nog een keer contact met je op om te zien hoe het met de voornemens gaat en je daarmee nog een klein duwtje in de rug te geven.

De workshop 'Slaap en Onregelmatig werken' is onderdeel van ons slaapprogramma.

Wil je na deze workshop nog extra ondersteuning? Dan is ons Fit Coach-programma misschien iets voor jou.

KLM Health Services

Fit to explore your world

Wij helpen je met gezond leven, werken en reizen. Van eerste hulp en medische ondersteuning tot vaccinaties, health check-ups en lifestyle programma's. Dit doen we al meer dan 25 jaar voor KLM en voor andere organisaties zoals multinationals, offshore bedrijven en overheid. Alles om ervoor te zorgen dat je als reiziger, medewerker of organisatie iedere dag weer het beste uit jezelf kunt halen en je grenzen kunt verleggen. Of je nu aan het werk bent of op vakantie.

Wij geloven in het belang van investeren in gezondheid en vitaliteit. Zodat mensen gezond kunnen leven, werken en reizen. Dit doen we vanuit drie basisovertuigingen:

- Gezonde en vitale medewerkers zijn gelukkiger, meer bevlogen en betrokken, en dragen daardoor meer bij aan de doelstellingen van hun organisatie.
- Preventie en gezondheidsbevordering is beter én goedkoper dan genezen.
- Organisaties en medewerkers die internationaal opereren, onregelmatig werken of te maken hebben met specifieke arbeidsrisico's, hebben behoefte aan specifieke expertise en maatwerkondersteuning op het gebied van gezondheidsbevordering.

Contact

Wil je meer informatie of ben je geïnteresseerd in de workshop 'Slaap en Onregelmatig werken'? Dan horen we graag van je. We kijken uit naar je e-mail of telefoontje.

KLM Health Services bv
Postbus 7700 (SPL/AG)
1117 ZL Schiphol

Telefoon: 085 401 62 11
E-mail: sales.health@klm.com
klmhealthservices.com

KLM Health Services