



# Wees slimmer dan de jetlag

## Houd reizende medewerkers gezond, alert en veerkrachtig

Medewerkers die regelmatig op zakenreis gaan, krijgen onvermijdelijk met jetlags te maken. Door verschillende tijdzones te doorkruisen, raakt hun biologische klok immers in de war, met alle gevolgen van dien. Met de workshop 'Outsmart your jetlag' geeft u hen tools in handen om slim met jetlags en vermoeidheid om te gaan.

### Waarom?

Jetlags hebben kwalijke gevolgen voor de gezondheid: slaapstoornissen, een slaperig gevoel overdag, een verstoorde spijsvertering, hoofdpijn, concentratie- en geheugenproblemen ... Op lange termijn kan een jetlag zelfs leiden tot hartstoornissen, gewichtstoename, chronische vermoeidheid en mentale problemen.

De impact op de werkvloer is dan ook groot. Vermoeide medewerkers werken immers minder efficiënt, lopen een groter risico op arbeidsongevallen en vallen sneller uit.

### Voor wie?

Voor organisaties die hun reizende medewerkers willen wapenen tegen jetlags en de negatieve gevolgen ervan.

### Hoe?

In een interactieve opleiding verwerven medewerkers inzicht in slaapmechanismen en de werking van het bioritme. Daarnaast krijgen ze concrete tips om een jetlag en de gevolgen ervan efficiënt aan te pakken. Zo krikken ze hun slaapkwaliteit tijdens en na zakenreizen op, met een energiek en fit gevoel als gevolg.

Tijdens de workshop leren medewerkers:

- wat de impact is van een jetlag op het bioritme en de mentale en fysieke gezondheid;
- wat ze overdag kunnen doen om hun nachtrust te optimaliseren;
- hoe ze ook op vreemde locaties zoals een hotelkamer goed kunnen slapen;
- hoe ze zich sneller kunnen aanpassen aan de lokale tijd bij een zakenreis;
- hoe ze na een reis hun slaapritme vlot terugvinden;
- verschillende strategieën om met een jetlag om te gaan, bijvoorbeeld op basis van melatonine-inname, lichtblootstelling en voeding.

### Resultaat

- Medewerkers zijn alert en werken efficiënt en productief tijdens en na zakenreizen.
- De kans op uitval en arbeidsongevallen daalt.

### Praktisch

De interactieve workshop vindt plaats in uw organisatie en duurt anderhalf tot twee uur. Het maximaal aantal deelnemers bedraagt 15 personen. Aanvullend kunt u kiezen voor gepersonaliseerde jetlagprogramma's en extra coachingsessies. De beschikbare talen zijn Nederlands, Frans en Engels.