



Optimalisatie van ploegenarbeid

Verhoog de veiligheid én fitheid op de werkvloer

Zowel nacht- als ploegenarbeid kunnen een slaapttekort veroorzaken. Daar lijdt niet alleen de gezondheid van uw medewerkers onder, ook uw organisatie draagt de gevolgen. Bij vermoeide werknemers ligt de productiviteit immers een pak lager, terwijl de kans op een arbeidsongeval stijgt. Met de workshop 'Ploegenarbeid en beter slapen: het kan!' maakt u daar komaf mee.

Waarom?

Nacht- en ploegenarbeid verstoren het bioritme. De mogelijke gevolgen zijn ingrijpend: van slaapstoornissen over concentratieproblemen tot angstgevoelens. Die klachten leiden tot een productiviteitsverlies en een groter risico op werkongevallen.

Op lange termijn kan een bioritme uit balans zelfs een hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en diabetes veroorzaken. Deze ziekten en chronische aandoeningen doen het absentisme in uw organisatie aanzienlijk stijgen.

Voor wie?

Voor elke organisatie die nacht- en ploegenarbeid implementeert en haar medewerkers wil beschermen tegen de negatieve gezondheidsgevolgen.

Hoe?

Met de opleiding pakt u de impact van nacht- en ploegenarbeid op uw werkkrachten succesvol aan. Deelnemers krijgen concrete tips en advies waarmee ze een gebalanceerd bioritme bevorderen. Zo versterken ze hun slaappatroon én hun prestatievermogen op de werkvloer.

Tijdens de workshop krijgen medewerkers nuttige inzichten over onder andere:

- wat is een bioritme en hoe breng je het in balans;
- de symptomen van een slaapttekort bij nacht- en ploegenarbeid;
- activiteiten en routines die de slaapkwaliteit beïnvloeden;
- praktische tools die de slaap stimuleren en hun dagelijkse welzijn bevorderen.

Resultaat

- Medewerkers zijn beter uitgeslapen, waardoor hun welzijn en productiviteit een boost krijgen.
- Een lagere kans op arbeidsongevallen.
- Een positieve invloed op de verzuimcijfers.

Praktisch

De interactieve workshop vindt plaats in uw organisatie en duurt – naargelang uw voorkeur – anderhalf uur of een hele dag. Het maximaal aantal deelnemers bedraagt 15 personen.

Ook is er individuele begeleiding mogelijk voor verantwoordelijken die nacht- en ploegenarbeid organiseren. De beschikbare talen zijn Nederlands, Frans en Engels.