

Ein Gespür zu haben für die Bedürfnisse unserer Kunden, für ihre betrieblichen Belange und Ziele – das kann nur, wer dicht dran ist. Und das im wahrsten Sinne des Wortes.

Mit über 200 DAA-Kundenzentren bundesweit und **10 in Ostwestfalen-Lippe** sind wir garantiert auch in Ihrer Nähe.

Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen!



Deutsche Angestellten-Akademie  
**DAA Ostwestfalen-Lippe**  
 Katja Oehl-Wernz  
 Leitung Firmenkunden-Management

Feilenstraße 5 · 33602 Bielefeld  
 Telefon 0521 52007-62 · Fax 0521 52007-32  
 E-Mail [katja.oehl-wernz@daa.de](mailto:katja.oehl-wernz@daa.de)  
 Internet [www.daa-owl.de](http://www.daa-owl.de)

Stand: 07/2011

## wissen wandeln wachsen Gesunde Menschen leisten länger!



„Schichtweise“  
 Firmenseminar für Ihr Schichtpersonal



### Das Seminar

Rund um die Gesundheitsthemen **Bewegung**, **Ernährung** und **Schlaf** bietet das Tagesseminar „Schichtweise“ Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein lebendiges Programm für eine bessere „Schicht-Work-Life-Balance“. Dabei punktet die Schulung besonders durch einen hohen Praxisanteil.

Ihr Schichtpersonal reflektiert die eigenen Gewohnheiten in den vorgenannten Themenfeldern und erhält zahlreiche Anregungen für einen gesundheitsbewussteren Umgang mit den Beanspruchungen durch Schichtarbeit.

Bieten Sie Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen wertschätzenden Rahmen zum gegenseitigen Austausch. Neben einer höheren Zufriedenheit und Akzeptanz von Schichtarbeit, lassen sich auch Unfallgefahren und Fehlzeiten im Unternehmen positiv beeinflussen.

### Aus dem Inhalt

Bewegungsarten, -intensität und -ausdauer • Belastungs- und Erholungspuls • Ideale Bewegungsphasen • Ernährungsgewohnheiten • Ernährung und geistige/körperliche Fitness • Nahrungsbestandteile und optimales Verhältnis • Zubereitung und Lage der Mahlzeiten • Schlaf und Psyche/Physis • Auswirkungen von Licht • Schlaf fördernde Hilfsmittel  
Wochenplanung unter Berücksichtigung der sozialen und familiären Bedürfnisse etc.

### Das Trainerteam



Jörg Schlüpmann

Diplom-Biologe mit den Schwerpunkten Neuro- und Psychobiologie, Studium der Sport- und Gesundheitswissenschaften, seit 2000 bei der DAA Ostwestfalen-Lippe, ab 2005 Bereichsleiter für „Kaufmännische Bildung und Projekte“.

Katja Oehl-Wernz

Diplom-Volkswirtin, seit 1993 Trainerin bei der DAA Ostwestfalen-Lippe, ab 2005 Projektleitung „Generation-Gold“, seit Anfang 2011 Leiterin Firmenkunden-Management.



### Referenzen

Das Seminar „Schichtweise“ wird zurzeit erfolgreich im Unternehmen PHOENIX CONTACT GmbH & Co. KG durchgeführt.

**Rufen Sie uns an – wir erstellen Ihnen gern ein individuelles Angebot nach Ihren Bedarfen!**