

Sundhed for erhvervschauffører

Kort fortalt

Deltageren kan vurdere egen sundhedssituation i relation til stress, søvn, alkoholforbrug, tobak, kost, ergonomi og træning og har indsigt i metoder, der kan forbedre egen sundhed.

Kontakt

Simone K. Mathiesen
2844 2519
skm@zbc.dk

Fag: Sundhed for erhvervschaufførerer

Fagnummer: 23428	**Varighed** 1 dag
AMU-pris: DKK 218,00	**Uden for målgruppe:** DKK 936,00

Målgruppe: Chauffører, som fører erhvervskøretøjer, og som er interesseret i at vedligeholde og forbedre deres sundhed.

Kursuspris

AMU-målgruppe:
DKK 218,00

Ikke AMU-målgruppe, fremmøde:
DKK 936,00

Tilmelding

Beskrivelse: Efter gennemført uddannelse har deltageren opnået viden om:
- Sund kost og ernæring
- generel sundhed og velvære
- Alkohol, tobak samt andre stimulanser og deres påvirkning af kroppen
- Stress og stresshåndtering
- Søvn
- Livskvalitet og trivsel
- Ergonomiske arbejdsmetoder
- Betydningen af regelmæssig motion

Deltageren kan på baggrund af denne viden:
- Vurdere egen sundhed og trivsel
- Forebygge stress
- Forebygge sygdomme og helbredsproblemer relateret til arbejdet som chauffør
- Anvende gode ergonomiske rutiner
- Styrke livskvaliteten gennem sunde vaner
- Bidrage til øget trafiksikkerhed

Deltageren er i stand til at udføre jobbet som chauffør på en sund, sikker og professionel måde.

ZBC
Ahorn Allé 3-5
4100 Ringsted
Tlf: 5578 8888