Sundhed for personbefordringschaufførere



Fag: Sundhed for personbefordringschaufførere

Fagnummer: 23424	**Varighed** 2 dage
AMU-pris: DKK 436,00	**Uden for målgruppe:** DKK 1.612,00

Målgruppe: Chauffører inden for personbefordring.

Beskrivelse: Deltageren kan efter endt uddannelse, arbejde sikkert som chauffør på baggrund af sin viden om fysisk- og mental sundhed. Herunder den enkeltes behov for:
- at vælge og sammensætte en sund og energigivende kost
- at bruge sunde arbejdsstillinger og bevæge sig ergonomisk korrekt
- at inkludere fysisk aktivitet i hverdagen på en realistisk måde
- at forstå sammenhængen mellem søvn, hvile og præstation
- at fremme mental sundhed og trivsel, fx gennem stresshåndtering og god balance i livet

Deltageren får, på baggrund af ovenstående, grundlæggende viden om fysisk- og mental sundhed og hvilken betydning det har for livskvaliteten. Herunder får deltageren viden om, hvordan kost, søvn, motion og ergonomi spiller ind og har indflydelse på deltagerens velbefindende.

Arbejdet udføres på basis af chaufførens viden om WHOs definition af sundhed samt hvilke ernæringsmæssige, fysiologiske, ergonomiske og mentale faktorer, der påvirker kroppen og vores tilstand i en henholdsvis positiv og negativ retning.

Desuden foregår arbejdet med deltagerens indsigt i mentale afspændingsteknikker, der kan bruges i hverdagen til at reducere stress og til at opnå bedre hvile og søvn, ligesom chaufføren opnår en grundlæggende viden om smerter, herunder hvorfor de opstår og hvordan smerter kan forebygges og afhjælpes.

Målet er at styrke chaufførens evne til at passe på egen sundhed, både fysisk og mentalt, og dermed opnå et længere og mere bæredygtigt arbejdsliv.

Kontakt

Find kontakt via hjemmesiden

Kursuspris

AMU:
DKK 436,00

Uden for målgruppe:
DKK 1.612,00

Tilmelding