Sundhed for erhvervschaufførere



Fag: Sundhed for erhvervschaufførere

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.

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.

Kontakt

Find kontakt via hjemmesiden

Kursuspris

AMU:
DKK 218,00

Uden for målgruppe:
DKK 936,00

Tilmelding