

TIPS

GoodHabitz en Week van de Nachtwerker

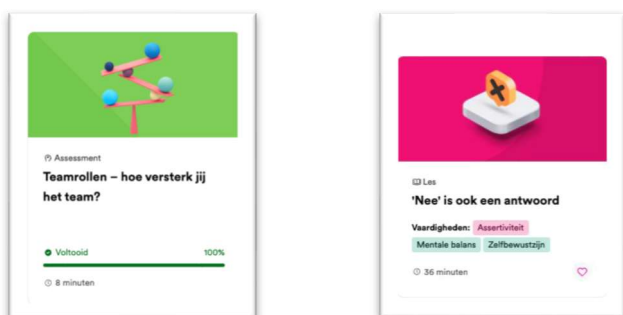
Werken jullie met het online leerplatform [GoodHabitz](#)? Er zijn een aantal e-learnings die je in de Week van de Nachtwerker kunt gebruiken. Het zijn algemene e-learnings, dus niet specifiek over nachtwerk, maar ze zijn wel passend bij dit thema. Dit zijn onze tips.



Gezond roosteren en nachtwerk (dag 2)

Teamrollen - Iedereen begrijpt wat zijn of haar rol is in het team. Dit betreft een korte zelftest van 8 à 10 min. Daarin kom je erachter in welke rol jij in je element bent, krijg je inzicht in jouw voorkeuren, krachten en valkuilen op de werkvloer en leer je meer over de anderen teamrollen. Aan het einde van deze zelftest (of assessment) zit een leuke teamopdracht.

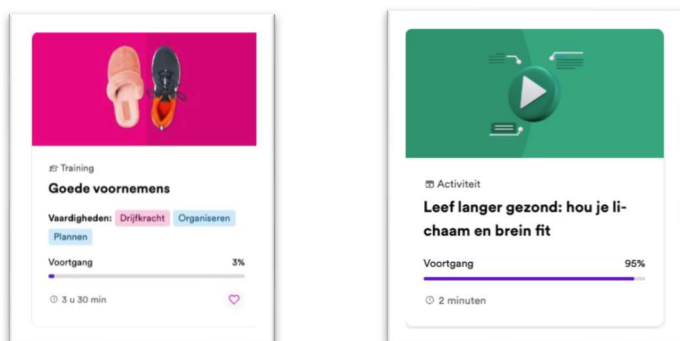
Je kunt ook een korte les (30 min) inzetten. Deze heet '*Nee is ook een antwoord*' en geeft handvatten om voor jezelf op te komen.



Nachtwerk is topsport (dag 3)

Alles begint met de juiste mindset. Daar past de training '*Goede voornemens*' bij, met tips om de verandering bij jezelf te borgen.

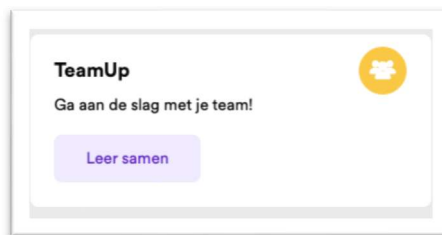
Of kies voor een filmpje (3 minuten) van '*Leef langer gezond*'.



Eet je fit in de nacht (dag 4)

Hier past de training van Vitaliteit bij. Een uitgebreide cursus met o.a. gezond eten, beter slapen, meer bewegen.

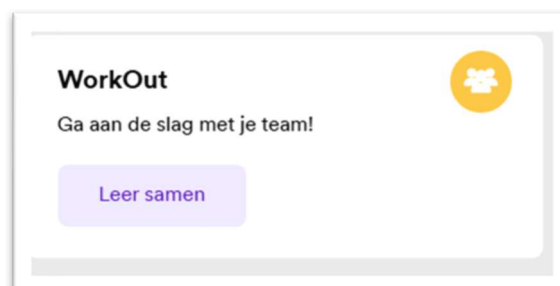
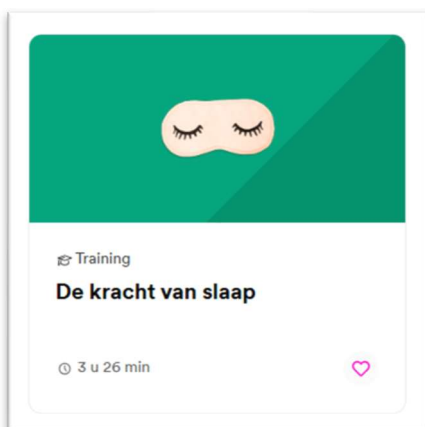
Ook hierin zit een Teamopdracht (TeamUp) verwerkt om samen met je team te doen.



Slaap je fit na een nachtdienst (dag 5)

Training De kracht van slaap. Een uitgebreide cursus, goed op te knippen en over langere tijd te doen. Ook hier is een WorkOut voor je team aanwezig.

Een filmpje van 15 min waarin een DJ haar verhaal doet.



Wrap-up van de week (dag 6)

Als afsluiting het Talent Wheel. Helpt de deelnemer met een volledige scan, waarmee actief trainingen worden aangeraden aan de deelnemer.

