

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.

Hold

Der er pt. ingen hold udbudt til dette kursus. Brug evt. kursusagenten for at blive adviseret om nye hold.;

Fag: Sundhed for erhvervschauffører

> Fagnummer: 45870	> Varighed 1 dag
> AMU-pris: DKK 192,00	> Uden for målgruppe: DKK 819,80

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

Beskrivelse: Efter gennemført uddannelse har deltageren viden om:

- Kost
- Sundhed
- Alkohol/tobak/Stimilis betydning
- Stress
- Søvn
- Livskvalitet
- Ergonomi
- Motion

Deltageren kan på baggrund af denne viden:

- Vurdere egen sundhedstilstand
- Forebygge stress
- Forebygge chauffør relateret sygdom
- Arbejde ergonomisk korrekt
- Forbedre livskvaliteten
- Forbedre trafiksikkerheden

Deltageren kan agere korrekt som chauffør inden for den offentlige servicetrafik.

> Kontakt

Kurser på UCH
 Uddannelsescenter
 Holstebro
 99 122 222

> Kursuspris

AMU:
 DKK 192,00

Uden for målgruppe:
 DKK 819,80

> Tilmelding

