

Koulutusohjelman nimi: Kuljettajan työhyvinvointi ja työssäjaksaminen

Koulutuksen tavoite: 3.4 Tavoite on tiedostaa fyysisen ja henkisen suorituskyvyn merkitys.
Kuljettaja saa valmiuksia oman työhyvinvointinsa ylläpitämiseen ja parantamiseen. Kuljettaja tiedostaa omien elintapojen merkityksen osana hyvää työkykyä.

Opetusmenetelmät: Lähiopetus luokassa sekä liikuntasalissa (salissa tapahtuva harjoitus max.20hlö/kouluttaja, huomioitava myös tilan riittävyys koulutettavalle henkilömäärälle)

Käsiteltävät aiheet: Fyysisen suorituskyvyn merkitys kuljettajalle

- kuljettajien liikunnallisen yhteistoiminnan merkitys työssäjaksamiseen
- kuljettajan fyysisen aktiivisuuden merkitys työssäjaksamiseen

Henkisen suorituskyvyn merkitys kuljettajalle

- ympäristön eri mahdollisuudet henkisen suorituskyvyn parantamisessa ja niiden merkitys kuljettajan työhyvinvointiin

Työn ja levon perusrhythmin keskeinen merkitys kuljettajalle

- kuljettajan kehon ja mielen rentoutuksen menetelmät sekä välineet

Koulutuksen kohderyhmä kuljettajat

Koulutuksen kesto 7 tuntia

Koulutusohjelma ei sisällä ennakoivan ajon koulutusta