

Modul Fit am Steuer (ASA, CZV)

- Modulziel:** Der Modulteilnehmer
- Nennt 3 Stresssymptome und erklärt Tipps zum Abbau von Stress
 - Beschreibt die Gefahren von Suchtmittel
 - Erklärt die Wichtigkeit der Bewegung im Alltag
 - Erarbeitet mindestens zwei Möglichkeiten der Pausengestaltung
- Zielpublikum:** - Interessierte aus allen Bereichen, Chauffeure, Polizisten, Patroulleure
Ausbildungsrichtlinien
- Ausbildungsrichtlinien:** Der Modulinhalt sowie die Durchführung erfolgt gemäss den aktuellen Guidelines SRC / ASTRA / eduQua / Alice / SRS
- Vorkenntnisse:** Keine besonderen Vorkenntnisse notwendig
- Modulprogramm:**
- Umgang mit Stresssituationen
 - Ernährung im Chauffeurenalltag
 - Erholung sowie Work - Life Balance
 - Körperliche Warnsignale erkennen und Reagieren
- Testierung:** Mögliche Testierungen:
- SRS Testat „Fit am Steuer“ (Standard)
 - ASA Fit am Steuer für CZV (nach Absprache)
- Moduldauer:** 7 Stunden (1 Tag)
- Moduldaten:** nach Absprache und / oder gemäss Webseite
- Anzahl Teilnehmer:** max. 12 Teilnehmende je nach Kursort.
(weitere Gruppengrössen auf Anfrage)
- Modulleitung:** Instruktoren SRS Medical GmbH
- Modulkosten:** Pauschal CHF 2'200, weitere Angaben auf der Webseite
- Modulort:** Bei Ihnen oder in einem unserer Kurslokale
- Auskunft/ Anmeldung:** **SRS Medical GmbH, Kurssekretariat**
Telefon: +41 62 386 00 80
Fax: +41 62 386 00 81
Email: ausbildung@srs-medical.ch



Member of