



Gezonder leven, minder stress

Een gezonde leefstijl bepaalt mee de rijvaardigheid en het rijgedrag van elke beroepschauffeur. Gezonde voeding, regelmatig bewegen, positief omgaan met stress, verantwoord omgaan met alcohol en medicijnen zijn cruciaal voor de veiligheid en het welbevinden van de chauffeur en de andere weggebruikers.

▶ DOELSTELLING

De cursist leert wat een gezonde leefstijl precies is. Hij wordt getest op zijn huidige leefstijl en krijgt concreet advies om de eigen leefstijl eventueel bij te sturen.

▶ KORTE INHOUD

Theorie (3,5 uur)

Mijn levensstijl vandaag

- Basisprincipes van een gezond levensstijl: voeding, roken, alcohol, medicijnen en drugs
- Basisprincipes van gezond bewegen, stress en vermoeidheid
- Hoe obstakels overwinnen

Praktijk (3,5 uur)

- BMI en middelomtrek berekenen
- Dagelijkse hoeveelheid calorieën berekenen
- Voedingsquiz
- Bewegingsoefeningen specifiek voor vrachtwagenchauffeurs
- Toepassing theorie op persoonlijke situatie
- Opmaak persoonlijk actieplan

De theorie wordt afgewisseld met praktijkvoorbeelden, zodat elke beroepschauffeur onmiddellijk het effect op de eigen werksituatie kan inschatten en met concrete tips aan de slag kan.

🎓 ERKENNING

Deze module is erkend door MOW Vlaanderen onder het nummer OCF-035/MPM-021, in het kader van nascholing voor beroepschauffeurs van groep C (7 kredietpunten).

Deze module valt onder thema 3.

🕒 PRAKTISCH

1-daagse training van 7 uur (max. 20 kandidaten per sessie).



THEMA 3

NL & FR