



Wider die "innere Uhr"! – Fördern Sie Ihre Gesundheit trotz Schichtarbeit!

Nehmen Sie Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus in den Blick!

Veranstaltungsort	Katholische Akademie für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen Ostengasse 27 93047 Regensburg	Tel: (0941) 5696 – 0 Fax: (0941) 5696 – 38 info@katholischeakademie- regensburg.de
Termin	28.10.2021 - 29.10.2021	Beginn 09:00 Uhr, Ende 16:30 Uhr
Zielgruppe	Führungskräfte und Mitarbeiter*innen in Einrichtungen des Gesundheitswesens sowie der Alten-/Behindertenhilfe, die im Schichtdienst arbeiten, Interessierte	
Einführende Überlegungen	<p>Aktuelle Studien unterstreichen wiederholt, was schon lange bekannt ist: Menschen, die im Schichtdienst arbeiten, haben ein höheres Gesundheitsrisiko. Die Palette erstreckt sich vom erhöhten Risiko für Herz-/Kreislauf-erkrankungen, Tumorerkrankungen über psychische Erkrankungen bis hin zur Minderung der Gedächtnisleistung. Dabei ist die dauerhafte Arbeit gegen die innere Uhr für den Körper besonders belastend und führt zu Störungen des normalen Bio- und Schlafrhythmus.</p> <p>Für Pflegende gehört die Schichtarbeit in der Regel jedoch zu den normalen Arbeitsbedingungen. – Was tun?</p> <p style="text-align: center;">Nehmen Sie sich zwei Tage für Ihre Gesundheit!</p> <p>Entwickeln Sie unter Begleitung von Frau Bogner konkrete alltagstaugliche Strategien, die Ihnen helfen, Ihren Schlaf zu verbessern und Belastungen durch die Schichtarbeit einzugrenzen.</p>	
Ziele	<ul style="list-style-type: none">– Sie kennen die gesundheitlichen Risiken durch Schichtarbeit und Möglichkeiten zu deren Vorbeugung.– Sie verfügen über konkrete Strategien für einen gesünderen Schlaf-Wach-Rhythmus.– Sie entwickeln neue Handlungsmuster, die Sie auch in schwierigen Situationen abrufen und optimal anwenden können.– Sie erhalten praktische, direkt umsetzbare Anregungen und hilfreiche Handlungsansätze für einen besseren Schlaf und eine bessere Gesundheit.	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">– Grundlagenwissen rund um die Themen Schichtarbeit– gesunder Schlaf-Wach- Rhythmus– Erholsamer Schlaf – Was ist wirklich wichtig?– „Innere Uhr“ – Wie Sie Ihren Schlaf-Wach- Rhythmus beeinflussen– Schichtwechsel – Die große Herausforderung– Powernapping – Kurzerholung im Alltag– Abschalten nach der Arbeit – Wie geht das?	



	<ul style="list-style-type: none"> - Aussteigen aus dem Gedankenkarussell - Entspannung – „Wie und wann denn endlich?“ - Methoden der Stressbewältigung und des Zeitmanagements - Einfache Ernährungstipps für guten Schlaf 		
Methoden/Medien	Die Dozentin orientiert sich an den Prinzipien der Erwachsenenbildung. Ausgewählte Methoden und Sozialformen sind theoretische Impulse, Austausch und Diskussion im Plenum und in Kleingruppen, Einzelarbeit und praxisnahes Training.		
Dozentin	Maria Anna Bogner , Gesundheitspädagogin, Business-Coach		
Ansprechpartner*in	<table border="0"> <tr> <td>Für inhaltliche Fragen <i>Rosi Schmidpeter</i> Referentin Tel.: (0941) 56 96 – 31 r.schmidpeter@katholischeakademie-regensburg.de</td> <td>Für organisatorische Fragen <i>Desirée Weiß</i> Veranstaltungsmanagement Tel.: (0941) 56 96 – 22 d.weiss@katholischeakademie-regensburg.de</td> </tr> </table>	Für inhaltliche Fragen <i>Rosi Schmidpeter</i> Referentin Tel.: (0941) 56 96 – 31 r.schmidpeter@katholischeakademie-regensburg.de	Für organisatorische Fragen <i>Desirée Weiß</i> Veranstaltungsmanagement Tel.: (0941) 56 96 – 22 d.weiss@katholischeakademie-regensburg.de
Für inhaltliche Fragen <i>Rosi Schmidpeter</i> Referentin Tel.: (0941) 56 96 – 31 r.schmidpeter@katholischeakademie-regensburg.de	Für organisatorische Fragen <i>Desirée Weiß</i> Veranstaltungsmanagement Tel.: (0941) 56 96 – 22 d.weiss@katholischeakademie-regensburg.de		
Seminargebühr	inkl. Seminarunterlagen Teilverpflegung (Mittagessen/Getränke) für Teilnehmer*innen aus Kath. Einrichtungen 357,00 € für Teilnehmer*innen aus sonstigen Einrichtungen 375,00 €		
Wir weisen Sie auf folgende Veranstaltung hin	F 22 – 21 <i>Selbstmanagement und Büroorganisation</i> Termin 16.04.21 Dozentin Alexandra Graßler		
Übernachtung	Bei Bedarf können Sie gerne im Gästehaus der Akademie übernachten. Einzelübernachtung inkl. Frühstück Kategorie 1 Einzelzimmer mit Dusche/WC/Tel./TV 60,00 € Kategorie 3 Einzelzimmer mit Etagedusche 45,50 € – Änderungen vorbehalten –		
Allg. Geschäftsbedingungen/ Datenschutz	Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns und Ihre Rechte aus dem Datenschutz (Informationspflicht nach Art. 13 DSGVO/§15 KDG) entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter www.katholischeakademie-regensburg.de .		

Verbindliche Anmeldung	F 107 - 21	
	Wider die "innere Uhr"! – Fördern Sie Ihre Gesundheit trotz Schichtarbeit!	
	28.10. – 29.10.2021	
Übernachtung/Kategorie	Kategorie _____	vom/bis _____
	Privatadresse	Adresse des Arbeitgebers
Name/Vorname	_____	_____
Funktion	_____	_____
Straße/Hausnummer	_____	_____
PLZ/Ort	_____	_____
Telefonnummer	_____	_____
Telefax	_____	_____
E-Mail – Adresse	_____	_____
Rech.Stellung/Sem.Geb.	Bitte ankreuzen _____	_____
Ort, Datum/Unterschrift	_____	_____