

Fortbildung

17.11.2025 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Fit und gesund durch den Pflegealltag!

Verantwortung für die eigene Gesundheit tragen, besonders beim Schichtdienst

Einführende Überlegungen

Aktuelle Studien unterstreichen wiederholt, was schon lange bekannt ist: Menschen, die schlecht schlafen und/oder im Schichtdienst arbeiten, haben ein höheres Gesundheitsrisiko. Die Palette erstreckt sich vom erhöhten Risiko für Herz-/Kreislauferkrankungen, Tumorerkrankungen über psychische Erkrankungen bis hin zur Minderung der Gedächtnisleistung. Dauerhaft schlechter Schlaf oder die permanente Störung des normalen Bio- und Schlafrhythmus beeinträchtigen den Erholungswert und so die Leistungsfähigkeit und sogar die Lebenszufriedenheit. „Nur, wer gut für sich sorgt, kann gut für andere da sein!“

Dieser Satz hat insbesondere für Menschen, die im Gesundheitswesen und der Altenhilfe arbeiten, Gültigkeit.

Schauen Sie also im Rahmen dieses Seminars auf Ihre Gesundheit, so dass Sie „ausgeschlafen“ und gestärkt (nicht nur) für Ihre Patientinnen/Patienten und Bewohner/innen da sein können.

Entwickeln Sie unter Begleitung von Frau Bogner konkrete alltags-taugliche Strategien, die Ihnen helfen, Ihren Schlaf zu verbessern und Belastungen durch die Schichtarbeit einzugrenzen.

Ziele

- Sie kennen die gesundheitlichen Risiken durch ungesunden Schlaf 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

Grundlagenwissen

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?

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 kurze theoretische Inputs, Einzelarbeit, die Arbeit in Kleingruppen und Plenardiskussionen. Darüber hinaus stehen die Reflektion der Erfahrungen aus der beruflichen Praxis sowie der Anwendungsbezug im Vordergrund.

Anmeldebedingungen

Maria Anna Bogner

Zielgruppe:

Führungskräfte und Mitarbeiter/innen in Einrichtungen des Gesundheitswesens sowie der Alten-/Behindertenhilfe, die im Schichtdienst arbeiten, Interessierte

Termin:

17.11.2025 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Kosten:

204,00 €

Für katholische Einrichtungen 196,00 €

(o.g. Preise inkl. Seminarunterlagen und Teilverpflegung)

Referent(inn)en:

Maria Anna Bogner (Business-Coach (REVC), Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Gesundheitspädagogin (SKA))

Ansprechpartner:

Christiane von Lottner (c.vonlottner@katholischeakademie-regensburg.de, +49 (941) 56 96 - 26)

Stefan Zitzl (s.zitzl@katholischeakademie-regensburg.de, +49 (941) 56 96 - 34)

Veranstaltungsnummer:

F 48-25