

Leben mit Schichtarbeit

Gesunder Rhythmus, mehr Vitalität

Zielgruppe:

Pflegekräfte und weitere Mitarbeiter im Schichtdienst

Nutzen:

- Stärkung der Gesundheit und Lebensqualität von Mitarbeitern
- Steigerung der Leistungsfähigkeit und Arbeitsqualität
- Verringerung von Fehler- und Unfallgefahr

Thema:

Schichtarbeit ist im Krankenhaus und Pflegeeinrichtungen unvermeidlich, um die Betreuung der Patienten zu gewährleisten. Für Ärzte und Pflegende bedeutet sie besondere physische, psychische und soziale Herausforderungen. Mit diesen umzugehen, ist Voraussetzung für persönliches Wohlbefinden und Gesundheit sowie erfolgreiche Arbeit.

Ziel:

Teilnehmer lernen Auswirkungen von Schichtarbeit kennen und werden für einen gesunden Umgang mit Schichtarbeit sensibilisiert. Sie erfahren, welche Anforderungen der Schichtbetrieb an ihre persönliche Gesundheitsförderung stellt und erarbeiten Methoden, um persönliches Wohlbefinden zu erzielen und im Berufsalltag leistungs- und konzentrationsfähig zu bleiben.

Dozentin:

Claudia Hartmann, seit 2003 Freiberufliche Trainerin für Betriebliche Gesundheitsförderung. Systemischer Coach und Prozessberaterin, Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin und Trainerin für Stressbewältigung.

Termin:

17.9.2018, 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort:

RKU-Akademie Seminarraum, Frauenstraße 47, 2.OG, 89073 Ulm

Kontakt:

Tel 0731 177- 1602

Email: bildung.fw@rku.de

Kursgebühr

300,- EUR

RKU/Sana 240,- EUR

Anmeldeschluss

01.08.18

Es gelten die Teilnahmebedingungen

Fortbildungspunkte RbP: 8

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Kursinhalte

- Informationen und Tipps zu Schlafmanagement und Ernährung
- Einführung in Mentaltechniken und Entspannungstechniken
- Stärkung der Konzentration

Methoden:

Kurzvorträge, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenübungen.