



## Monika Eberhardt

### Kernkompetenzen

- examinierte Krankenschwester mit 25 Jahre Erfahrung in der Schichtarbeit
- freiberufliche Dozentin, Prävention und Gesundheitspsychologie B.A.
- Kursleiter Stressmanagement, Stressbewältigung, Gesundheitscoaching und Gesundheitstraining
- Zertifizierte Kursleitung für SALUTE! – Was die Seele stark macht und RESILENZ
- Pflegebegleiter

## Gesunde Schichtarbeit ein Leben lang Prävention mit nachhaltiger Wirkung

### Termin

30.03.2021, 9.00 bis 17.00 Uhr

### Zielgruppe

Mitarbeiter in der Schichtarbeit des Gesundheitsbereichs

### Nutzen

- Stärkung der Gesundheit und Lebensqualität
- Erhöhung der Regenerationsfähigkeit
- Verringerung von Fehler- und Unfallgefahr

### Thema

Schichtarbeit ist in Kliniken und Pflegeeinrichtungen unvermeidlich, um die Betreuung der Patienten und Bewohner zu gewährleisten. Für die betroffenen Mitarbeiter bedeutet Schichtarbeit besondere physische, psychische und soziale Herausforderungen. Der erfolgreiche Umgang mit dem Arbeiten in der Schicht ist Voraussetzung für das persönliche Wohlbefinden sowie für eine effektive Arbeit. Nur durch die langfristige Sicherung der Gesundheit und die Achtung der eigenen Ressourcen ist eine erfolgreiche Arbeit im Schichtrhythmus möglich.

### Ziele

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

## Kursinhalte

- Die innere Uhr – Leistungsverlauf während des Tages
- Gesunde Ernährung für Schichtarbeiter – Ernährungsbesonderheiten, Koffein & Teein, Alkoholkonsum und seine Wirkungen
- Gesunder Schlaf und Besonderheiten des Schlafes bei Schichtarbeitern, Schlafhygiene, Tipps für erholsamen Schlaf, Praktische Techniken & Tools, Einschlaf-Rituale, Störfaktoren beim Tagschlaf vermeiden
- Förderliche Tagesstruktur bei Schichtarbeit
- Mentales Stressmanagement und Umgang mit Stress
- Techniken und Methoden zur Verbesserung der Regeneration: Sport und Bewegung, Förderung von sozialen Aktivitäten und Stärkung des sozialen Netzes

## Methoden

Fachlicher Input, Strategieerarbeitung, Praxistransfer auf den eigenen Arbeitsalltag, Erfahrungsaustausch.

## Ort

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

Es gelten die [Teilnahmebedingungen](#)

Fortbildungspunkte RbP: 8

Maximale Teilnehmerzahl: 14

<b>Kursgebühr</b> 300,- Euro RKU/Sana 240,- Euro	<b>Anmeldeschluss</b> 22.02.2021
--------------------------------------------------------	-------------------------------------