
Weiterbildung für Pflegeteams mit palliativer Versorgung

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir laden Sie herzlich zu unserem Weiterbildungsseminar ein. Nachfolgend überlassen wir Ihnen die wesentlichen Informationen hierzu:

Datum / Uhrzeit: 27. Juni 2022 / 15 Uhr bis 17 Uhr

Ort: Onlineveranstaltung
(Der Veranstaltungslink wird rechtzeitig vorher an die angemeldeten Teilnehmer per E-Mail übermittelt.)

Thema: Selbstfürsorge im Schichtdienst

Info:

Der Fokus bei der Beurteilung unserer Lebensqualität richtet sich meist auf die wachen Stunden in unserem Leben. Dabei wird oftmals die Bedeutung unseres Schlafes und der Schlafqualität vernachlässigt oder schlechter Schlaf viel zu lange hingenommen. Schichtarbeit erzeugt häufig Einschlaf- und Durchschlafprobleme, Stress und kreisende Gedanken.

Erkennen Sie, welche Aspekte Ihre Selbstfürsorge stärken und welche Möglichkeiten es gibt, trotz Schicht für sich selbst gut sorgen zu können und auch wie Sie sich selbst ermutigen und aufbauen können.

Erfahren Sie in dieser Onlineweiterbildung wie Sie ihr Schlafverhalten positiv beeinflussen können; welche erprobten Tipps und Tricks tatsächlich helfen und wie Sie Ihre Selbstfürsorge auf das nächste Level heben können.

Inhalte:

- Gesunder Schlaf und Besonderheiten des Schlafs bei Schichtarbeitern

- Gesunde Tagesstruktur und gesunder Schlaf. Was kann ich ändern?
 - Umgang mit dem Schlaf verbessern (Rituale, Gedankenkarussell, Ein- und Durchschlafprobleme)
 - (un-)regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus (Wie kann ich mit dem Schichtdienst besser umgehen? Welche Möglichkeiten habe ich?)
 - genügend Bewegung und Entspannung
 - förderliche Gedanken, um Stress zu vermeiden

- Wie kann ich durch angepasste Ernährung sowohl meine Energie als auch meine Schlaffähigkeit steigern?
- Wie kann ich mein soziales Leben mit meinem Schichtdienst in Einklang bringen?
- Kurzentspannungstechniken zur Stressreduzierung, zum schnelleren Einschlafen und zur Verbesserung des Schlafs

Referentin:

Monika Eberhardt (www.stresskompetent.me)

selbstständige Seminarleiterin, examinierte Krankenschwester, Studium der Erwachsenenbildung im Masterstudiengang, Studium der Prävention und Gesundheitspsychologie B.A.

Moderation durch Frank Hirschhorn, RA/FA für Medizinrecht

Die Teilnahme ist für Mitglieder unseres Vereins und deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kostenfrei. Für Nichtmitglieder erheben wir einen Beitrag in Höhe von je 10,00 EUR.

Für die Teilnahme erhalten Sie 2 Fortbildungspunkte bei der RbP GmbH.

Wir bitten um Rückmeldung zu Ihrer Teilnahme, gerne per Telefax oder E-Mail, an die unten stehenden Kontaktdaten. Sie können auch das Anmeldeformular auf unserer Website nutzen. Bitte geben Sie zwingend eine E-Mail-Adresse an, sodass die Versendung des Anmelde-Links gewährleistet werden kann.

keine Teilnahme

Teilnahme; Personenanzahl: ____

Persönliche Angaben:
(Name, Anschrift, E-Mail-Adresse)