

Gesunder Schlaf

Umgang mit Schichtarbeit

Erhaltung der eigenen Gesundheit und Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Förderung eines gesunden Schlafs.

In diesem Workshop sollen MitarbeiterInnen Informationen zum Thema:

„Gesunder Schlaf und Umgang mit Schichtarbeit“ erhalten. Um die Gesundheit zu erhalten und möglichen Gesundheitsrisiken vorzubeugen, werden Strategien zur aktiven und gesunden Lebensgestaltung vermittelt. Im Vordergrund steht dabei die Stärkung der eigenen Gesundheitskompetenz, d.h. sich selbst und bewusst für seine Gesundheit stark zu machen.

Themenbereiche und Lernziele

- Schlafmythen überdenken
- Tipps zum Umgang mit Schichtarbeit
- Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen
- regelmäßige Pausengestaltung
- Förderung eines gesunden Schlafs
- Ernährung, Bewegung, Hausmittel
- Ursachen von Schlafstörungen und Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit speziell bei Schichtarbeit
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Förderung gesunden Schlafs
- **Aktivierung/Unterstützung der MitarbeiterInnen sich für einen gesunden Lebensstil stark zu machen/Selbsthilfestrategien**

Methoden

Vortrag, interaktiver Workshop, Körper- und Atemübungen, Filmpräsentation

Trainerin:

Heidmarie Jandl, M.Ed. DGKP, Pädagogin für Gesundheitsberufe mit Schwerpunkt Gesundheitspflege,

Zielgruppe:

Pflegende, Personal mit Schichtarbeit

Gruppengröße: max. 20 Teilnehmer/innen

Zeit: 8:00 – 16:00 Uhr

Termine für 2021:

Klagenfurt: 01.02. / 29.10.

Villach: 01.03. / 29.11.

Wolfsberg: 12.04.