

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

BESSER SCHLAFEN FÜR SCHICHTARBEITENDE

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Millionen von Menschen leisten Schichtarbeit. Das bedeutet, entgegen der inneren Uhr wach und fit sein zu müssen, während der Organismus eigentlich schlafen will und ausreichend zu schlafen, wenn er auf Aktivität programmiert ist. Die Berücksichtigung einiger Grundregeln und die Entwicklung individueller Maßnahmen zum Ausgleich können die Situation erleichtern.

In diesem Seminar werden Praxistipps und Methoden vermittelt, wie Schichtarbeit und erholsamer Schlaf besser in Einklang zu bringen sind.

Ziel

- Sie erweitern Ihr Wissen zum Thema Schlaf und Regeneration bei Schichtarbeit.
- Sie erhalten Praxistipps für schlaffördernde Verhaltensmaßnahmen.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut.
- Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz.

Programm

Tag 1: Grundregeln zum Thema Schlaf

- Die innere Uhr – Regenerationsprozesse im Schlaf
- Schlaf-Wach-Regulation und Schlafarchitektur
- Schlaffördernde Maßnahmen – Bewegung – Ernährung – Entspannung
- Schlafmangel und seine Auswirkungen
- Schlafstörungen und mögliche Gegenmaßnahmen

Tag 2: Besser schlafen bei Schichtarbeit

- (Stress-)ausgleichende Maßnahmen – Entspannungs-/Erholungsfähigkeit trainieren
- Rhythmus und Routine – feste Schlaf-/Wachzeiten je nach Schicht
- Schlafmangel besser kompensieren – Schlafen in "Etappen"
- Gute Schlafbedingungen schaffen – Rahmenbedingungen und Rituale
- Gesunde Ernährung bei Schichtarbeit

ZU WENIG ANMELDUNGEN
SEMINAR WURDE
ABGESAGT

Seminarnummer:
Q1.2.1.6

Methode:
Wissensbausteine zum Thema Schlaf, mentale, körper- und achtsamkeitsorientierte Techniken zur Stressregulation

Referent*in:
Astrid Wilhelm
Diplompsychologin, Trainerin und Coach

Termin:
07.03.2023 und
22.03.2023

Zeit:
Tag 1: 09:00 Uhr – 13:00 Uhr
Tag 2: 12:30 Uhr – 16:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 518

Anmeldeschluss:
31.01.2023

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)