

## Bewusster leben mit Schichtarbeit

### Seminarbeschreibung

Früh - Spät - Nacht - Frei - Ein Rhythmus, wie er vielen oft zu gut bekannt ist. Da bleiben häufig eigene Interessen, soziale Kontakte und sportliche Aktivitäten auf der Strecke. Oft muss Mann/Frau sich mit Dauermüdigkeit abfinden und spüren, wie die Nerven dünner werden. Hier wird es wichtig, zu erkennen, wo die Grenzen der Arbeitsfähigkeit liegen, diese auch deutlich zu benennen und ein „Nein“ aussprechen zu lernen.

In diesem Seminar erfahren Sie auch viel Neues über gesundes Schlafverhalten und lernen neue Strategien, um länger und tiefer zu schlafen.

Sie haben Zeit, Ursachen herauszufinden, die Sie persönlich im Zusammenhang mit Schichtarbeit stört. Sie können alte Gewohnheiten hinterfragen, praktische Übungen erlernen und neue Lösungen suchen. Damit werden Sie langfristig mehr eigene Einflussmöglichkeiten erkennen und mehr Energie zur Verfügung haben.

### Seminarinhalt

- Wissenswertes zum Thema Schlaf: Neues aus der Naturheilkunde, Ernährungsverhalten hinterfragen, Freude an Bewegung, Pausen einhalten, mehr Licht, Immunsystem verstärken, Gedankenstopp einsetzen...
- Entspannungs- und Atemübungen erfahren, wie man bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen den Schlaf wieder finden kann
- Herstellen von Verbundenheit mit wichtigen Menschen
- Wertvolle Stunden bewusster einplanen
- Sich durch energetische Körperübungen aktivieren lernen
- Sich selbst wohltuende Rituale schaffen, die Orientierung gegen die „Unregelmäßigkeit“ und „Beliebigkeit“ des Schichtwechsels geben
- Fähiger werden zum klaren „Ja“ und „Nein“ sagen, um mit der Wechselschicht besser zurechtzukommen
- Selbstfürsorglichen Umgang einüben

### Termin

06. und 07.03.2018 **2118**  
jeweils von 08.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Es werden Elemente der Körperwahrnehmung,  
Aktivierungs- und Entspannungsübungen eingesetzt.  
Bitte bringen Sie dazu eine Decke  
und ein kleines Kopfkissen mit.

### Teilnehmerkreis

Pflegende im Schichtdienst

### Teilnehmerzahl

Max. 14 Teilnehmer

### Seminarort

Hörsaal 1

### Kosten für externe

### Teilnehmer

200,00 Euro

### Referentin

Fr. Christina Malter-Krause  
Erlangen