

## ZIELGRUPPE:

Mitarbeitende aus den Pflegeberufen

## DATUM:

22.09.2022

## ZEIT:

Von 08:30 Uhr – 16:00 Uhr

## SCHULUNGsort:

Caritas Bildungszentrum für Pflege  
und Gesundheit  
Am Heidenturm 5  
49477 Ibbenbüren

## PREIS:

160,00 Euro  
(inklusive Verpflegung und  
Seminarbegleitmaterialien)

## FÖRDERUNGSMÖGLICHKEITEN:

Bildungsschecks des Landes NRW sind einsetzbar und müssen mit der Anmeldung eingereicht werden.

# HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

DANN FREUEN WIR UNS ÜBER  
IHRE ANMELDUNG.

Caritas Bildungszentrum  
für Pflege und Gesundheit

Am Heidenturm 5

49477 Ibbenbüren

Telefon 05451 / 504280

Fax 05451 / 5042829

pflegeschule-ibbenbueren@caritas-bildungswerk.de

www.caritas-bildungswerk.de

Ansprechpartner

Daniela Woltering (Sekretariat)

Eduard Löwen

Ausführliche Informationen zu den hier  
ausgewiesenen Fortbildungstagen werden  
Sie in den kommenden Wochen zugeschickt  
bekommen sowie auf unserer Homepage finden.



caritas  
**BILDUNGS  
ZENTRUM**  
Ibbenbüren

caritas  
**BILDUNGS  
ZENTRUM**  
Ibbenbüren

**Fortbildung  
für Pflegekräfte**  
**Persönliche  
Gesundheitsförderung  
im Schichtdienst**

am  
Caritas Bildungszentrum  
Ibbenbüren

22.09.2022

## AUFBAU UND ZIELE DER FORTBILDUNG:

Der Schichtdienst verlangt von Pflegekräften nicht nur eine hohe Flexibilität in der eigenen Tagesgestaltung ab, er wirkt sich insbesondere bei häufigen Wechseln der Schichten auch negativ auf den Biorhythmus und die persönliche Stimmung aus.

Mit dem Themenfeld – Persönliche Gesundheitsförderung im Schichtdienst – wird auf die realen Bedürfnisse von Pflegekräften Einfluss genommen um Ihre Ressourcen zu schonen und zu erweitern.

Die Fortbildung möchte Problemfelder gemeinsam mit den Teilnehmern ergründen und Aspekte für eine gesündere Lebensführung und ein positiveres Gesundheitsempfinden aufgreifen. Dazu zählt etwa die Ernährung oder die eigene Psychohygiene.

Damit Sie diese Fortbildungsstunden sinnvoll für sich ausschöpfen können, möchten wir Ihnen dieses **1-tägige Kombinationsangebot** unterbreiten.

Mit diesem Angebot verknüpfen wir eine Auffrischung und Erweiterung Ihrer eigenen Gesundheitskompetenz

Speziell geht es in diesem Angebot, um die Verknüpfung der wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema Gesundheitsförderung mit der praktischen Tätigkeit im Pflegesektor

## METHODEN:

In der Veranstaltung kommen neben Gruppenarbeiten und Simulationen auch kurze flankierende Vorträge zum Einsatz, die so den theoretischen Hintergrund verständlich und praxisnah vermitteln sollen.

Das Vorgehen wird sich weitestgehend an der beruflichen Praxis orientieren.



Referent:

**Eduard Löwen**

- Gesundheits- und Krankenpfleger
- Ernährungsberater
- Studium M. Ed. Medizinpädagogik

## THEMENSCHWERPUNKTE:

Themenschwerpunkte sind „Refreshing“ über Grundsätze der Gesundheitsförderung und Prävention und die damit verbundene Herausforderung Maßnahmen für sich gezielt und dauerhaft umzusetzen.

Hierzu werden zunächst theoretische Modelle herangezogen und erläutert. Inklusive einer ausführlichen Analyse von Risikofaktoren aus dem Schichtdienst.

Weiter werden die typischen Probleme der Psychohygiene und der Ernährung in Bezug auf Schichtdienst, wechselnde Pausenzeiten und flexible Freizeitgestaltung ins Auge gefasst und reflektiert.

Zu beiden Schwerpunkten wird der Fortbildungstag mit lösungsorientierten Maßnahmen gestaltet.

### Allgemeine Hinweise zur Gestaltung

**Je nach Pandemiegeschehen zum Zeitpunkt der jeweiligen Veranstaltung, wird diese entweder digital oder als Präsenzveranstaltung abgehalten werden.**

**Bitte geben Sie bei der Anmeldung deshalb auch immer Ihre E-Mail-Adresse an.**