



## Schichtarbeit in der Pflege

– besser schlafen und leben

Gesunder Schlaf ist keine Selbstverständlichkeit und Schichtdienst in der Pflege eine zusätzliche Herausforderung. In diesem Seminar erfahren Sie konkrete und alltagstaugliche Strategien, um Ihren Schlaf zu verbessern und Ihre Belastung durch Schichtarbeit einzugrenzen. Ziel ist es, bewusst und dauerhaft einen eigenen, gesünderen Wach-Schlaf-Rhythmus zu entwickeln.

Inhalte:

- Erholbarer Schlaf – Was ist wirklich wichtig?
- „Innere Uhr“ – Wie können Sie Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflussen?
- Abschalten nach der Arbeit – Wie geht das? Wie kann man aus dem Gedankenkarussell aussteigen?
- Entspannung – Wie und wann denn endlich?
- Einfache Ernährungstipps für einen guten Schlaf

**Zielgruppe:** Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen

**Referentin:** Maria Anna Bogner, Gesundheitspädagogin (SKA), Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Business-Coach (REVC)

**Termin 1:** Mittwoch, 14. April 2021, 9.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** AWO Krippe Regendorf, Waldheimstraße 12 - 14, Zeitlarn-Regendorf

**Kosten:** 80 € (70 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte) inklusive Imbiss  
ODER

**Termin 2:** Montag, 19. April 2021, 9.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Café Mitte Weiden, Am Stockerhutpark 1

**Kosten:** 98 € (75 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte) inklusive Verpflegung



Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Ndb. / Opf. e. V.  
Brennesstraße 2, 93059 Regensburg



Anmeldung unter [diana.friedrich@awo-ndb-opf.de](mailto:diana.friedrich@awo-ndb-opf.de) oder über FIBS.  
Das neue Gesamtprogramm für das Jahr 2021 sowie Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise finden Sie unter [www.awo-ndb-opf.de](http://www.awo-ndb-opf.de) :  
Angebote – Angebotskategorien – Bildung und Arbeit.

**Tipp:**  
Fort- und Weiterbildungen können bei der Steuererklärung unkompliziert geltend gemacht werden.