Dienstplan und innere Uhr – ständige Rivalen!

Schlaf und Erholung im Schichtbetrieb

Frühdienst, Spätdienst, Nachtdienst – und dazwischen versucht die innere Uhr mitzuhalten. In diesem Seminar werfen wir einen Blick auf Chronotypen wie Eulen und Lerchen, genetische Voraussetzungen und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse rund um Schlaf und Biorhythmus. Dabei geht es auch darum, wie sich Schlafbedürfnisse und Belastbarkeit im Laufe des Lebens verändern und warum bestimmte Dienste je nach Lebensphase leichter oder schwerer fallen können. Neben verständlichem Hintergrundwissen stehen praktische Tipps für den Schichtalltag im Mittelpunkt: von hilfreichen Ritualen über Regeneration bis hin zu konkreter Selbstfürsorge zwischen den Diensten. Gemeinsam schauen wir darauf, was guten Schlaf wirklich unterstützt – auch dann, wenn der Dienstplan die innere Uhr regelmäßig herausfordert.

Ziel ist es, den eigenen Rhythmus besser zu verstehen und Wege zu finden, im Schichtbetrieb gesund und erholt zu bleiben.

Kurstermin
19.03.2027

Kurszeiten
09.00-16.15 Uhr

Kursort
Bildungszentrum für Gesundheitsberufe
Herzog Friedrich Sr. 6
83278 Traunstein

Zielgruppe
Mitarbeiter aus allen Bereichen

Teilnehmende
15

Fortbildungspunkte

Kursgebühr
169,00 €

Kontakt und Anmeldung
Fort- Weiterbildung
0861-705-2382
fortbildung@kliniken-sob.de

Dozentin
Gabriele Dietrich
Psychologin M.Sc
Personalmanagerin IHK

NEU!