

Beispiele für Seminarabläufe

Die Nacht ist unser Tag – der Tag ist unsere Nacht

2-Tages-Seminar

Zielgruppe

Alle MitarbeiterInnen im Schicht- bzw. Wechseldienst

Ziele

In unterschiedlichen Arbeitsbereichen führt für viele Mitarbeiter/innen an der Schichtarbeit kaum ein Weg vorbei. Gewöhnen kann man sich an die wechselnden Früh-, Spät- und Nachtdienste jedoch nicht. Langfristig können hieraus gravierende körperliche und psychische Beschwerden resultieren. Aber: Die Risiken lassen sich begrenzen !

Nutzen

- ▶ Die Belastungen des Turnuswechsel auf unterschiedlichen Ebenen werden beleuchtet, besonders mit zunehmendem Alters angesprochen und Hilfestellungen im Rhythmuswechsel erarbeiten
- ▶ Chancen/Gefahren im Turnuswechsel diskutieren
- ▶ Handlungsstrategien im „Jet-Lag“ Schichtdienst entwickeln
- ▶ Unterschiedliche Zeitarbeitsmodelle hinterfragen
- ▶ Prophylaktische Maßnahmen kennen lernen

Methoden

Kreative Methoden: Malen, Musik, Bewegung, Entspannungsverfahren, Meditation, Besinnungsübungen

Wahrnehmungs-, gruppen- und problemzentrierte Übungen

Interaktionsspiele, Testverfahren, Selbst- und Fremdwahrnehmungsübungen

Einzel-, Partner- und Gruppenübungen, Impulsvorträge

Zeiten

09:00 – 12:30 Uhr und 13:30 – 17:00 Uhr

Ablauf – 1. Tag

- ▶ Einstimmende Gedanken zur Seminarthematik, Gruppenprozess, Besinnungsübungen
- ▶ Impulsvortrag zur Seminarthematik, Austausch der Erfahrungen aus der Praxis
- ▶ Beleuchtung des Turnuswechsel auf unterschiedlichen Ebenen
- ▶ Alter und Wechselschicht
- ▶ Gefahren und Chancen der Schichtarbeit
- ▶ Tagesauswertung

Beispiele für Seminarabläufe

Die Nacht ist unser Tag – der Tag ist unsere Nacht / Fortsetzung

2-Tages-Seminar

Ablauf – 2. Tag

- » Einstimmende Gedanken zur Seminarthematik, Gruppenprozess; Besinnungsübungen
- » Impulsvortrag, Handlungsstrategien im „Jet-Lag“ der Schichtarbeit
- » Kennenlernen unterschiedlicher Arbeitszeitmodelle
- » Prophylaktische Maßnahmen kennenlernen und zur Anwendung bringen
- » Handlungsstrategien erhalten und deren Umsetzung nachhaltig ermöglichen
- » Transfer in den Berufsalltag, Seminaerauswertung

Hinweis

Bitte Decken und/oder Bodenmatten mitbringen