TECHNISCHE UNIVERSITÄT DRESDEN

Das Projekt PENELOPE

Maßnahmen zur Förderung der seelischen Gesundheit in der Pflege

Pflegepersonal sieht sich im Arbeitsalltag besonders schwierigen Anforderungen und Belastungen ausgesetzt. Neben körperlichen (z. B. Heben schwerer Lasten), zeitlichen (z. B. häufiger Pausenausfall) und psychischen Anforderungen (z. B. Termin- und Leistungsdruck) wirken psychosoziale und emotionale Belastungen (bspw. durch große Verantwortung) auf die Pflegekräfte. Daraus resultierende Beanspruchungsfolgen inklusive der Reduktion von Ressourcen führen häufig an die „Grenze der Leistungsfähigkeit".

Es ist jedoch von enormer Bedeutung, die Gesundheit von Pflegerinnen und Pflegern langfristig aufrechtzuerhalten. Pflegekräfte benötigen demzufolge verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen, die ihnen helfen, den erlebten Stress zu reduzieren, sich zu erholen und körperlich und psychisch fit zu bleiben.

Der Projektverbund PENELOPE bietet Leitungskräften und Mitarbeitenden die Teilnahme an **einem von drei Trainings** an:

Pausen und Erholung	Entspannung im Arbeitsalltag	Emotionale Kompetenzen

Ihre Vorteile

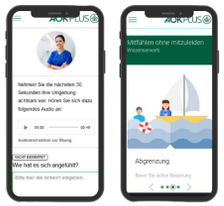
- kostenfreie Teilnahme (durch AOK PLUS finanziert)
- Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung
- Teilnahmezertifikat und Anrechnung von Fortbildungspunkten

Vor, während und nach dem Training führen wir Befragungen durch, um den Trainingseffekt zu messen.

Alle PENELOPE-Logos im Flyer: @Doreen Thierfelder

Drei kostenfreie Trainings

als PC-Anwendung **als APP auf dem Handy**



John Gomez, Krakenimages.com, Mix and Match Studio, Syda Productions, tommaso79/Shutterstock.com Flaticon.com

Melden Sie sich jetzt für eines der drei Trainings an!

https://redcap.link/tud.penelope

(Anmeldeschluss: 31.12.2022)

Sie möchten gern ausführlichere Informationen? Dann kontaktieren Sie uns unter:

penelope@tu-dresden.de
0351 - 463 35560
www.tud.de/mn/psychologie/penelope

Technische Universität Dresden
Fakultät Psychologie

Professur für Arbeits- und Organisationspsychologie

Prof. Jürgen Wegge (Pausen und Erholung)
Dr. Denise Dörfel (Emotionale Kompetenzen)

Professur für Behaviorale Epidemiologie

Prof. Katja Beesdo-Baum / Dr. Hanna Kische (Entspannung im Arbeitsalltag)

Die PENELOPE-Trainings zur Förderung der seelischen Gesundheit in der Pflege

PENELOPE

Pausen *Entspannung* *Emotionale Kompetenzen*

Anmeldeschluss: 31.12.2022

AOK PLUS

Mit freundlicher Unterstützung der AOK PLUS

Online-Training

Pausen und Erholung

Lernen Sie, effektiv von der Arbeit abzuschalten und sich zu erholen, um bei der Arbeit und zu Hause lange fit und vital zu sein!

Ausgehend von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Pausengestaltung und Erholung nach der Arbeit lernen Sie interaktiv wie Sie Ihre Pausen, aber auch Ihre außerbetrieblichen Erholungszeiten wie Feierabend, Schlaf und Urlaub effektiv gestalten können. Leitungskräfte lernen zusätzlich, wie sie gemeinsam mit ihren Mitarbeitenden die Arbeitsbedingungen für effektive Pausen- und Erholungszeiten gestalten können.

Online-Training für Leitungskräfte (10 Wochen) und für Mitarbeitende (6 Wochen)

- Kompakte Lerneinheiten: je 5-30 Minuten
- Wöchentlicher Aufwand: ca. 1-2 Stunden
- Interaktiv, zeitlich und örtlich flexibel belegbar
- Zusätzliche Lerneinheiten für Leitungskräfte
- Aufgaben zur Selbstreflexion
- Praktische Anwendungsübungen für den Alltag
- **Fortbildungspunkte bei der RegbP: 10**

Pixel-Shot/stock.adobe.com

Online-Training & Präsenz-Training

Entspannung im Arbeitsalltag

Lernen Sie, in jeder Situation in Sekundenschnelle zu entspannen und somit Belastungen im Arbeitsalltag gelassen zu meistern!

Ausgehend von der Progressiven Muskelentspannung erlernen Sie schrittweise in immer kürzerer Zeit zu entspannen und diese Technik gezielt in stressigen Alltagssituationen einzusetzen. Teilnehmende des Online-Trainings lernen in eigenem Tempo mit App-Unterstützung. Teilnehmende des Präsenz-Trainings werden in ihrer Einrichtung trainiert. Hierfür bilden wir Mitarbeitende Ihrer Einrichtung als Trainerinnen bzw. Trainer aus.

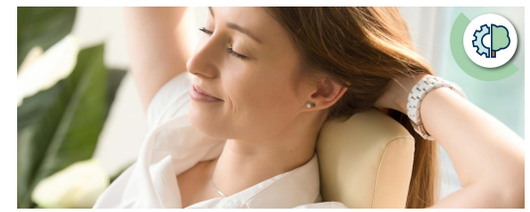
Online-Training (10 Wochen)

- Mit App-Unterstützung
- Interaktiv, zeitlich und örtlich flexibel belegbar
- **Fortbildungspunkte bei der RegbP: 12**

Präsenz-Training (10 Wochen)

- Mit Trainer(-in)
- Gruppenkurs mit festen Terminen
- **Fortbildungspunkte bei der RegbP: 14**

- Kompakte Lerneinheiten: je 15-60 Minuten
- Wöchentlicher Aufwand: ca. 1-3 Stunden
- Praktische Anwendungsübungen für den Alltag



fizkes/Shutterstock.com

Online-Training

Emotionale Kompetenzen

Lernen Sie, mit emotionalen Situationen entspannter umzugehen, um auch nach belastenden Tagen ausgeglichen nach Hause gehen zu können!

Ausgehend von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zu Emotionalen Kompetenzen und Emotionaler Intelligenz lernen Sie, wie Sie Emotionen besser verstehen und bei sich und anderen beeinflussen können. Für Mitarbeitende liegt der Fokus auf Situationen und Emotionen mit zu Pflegenden und Angehörigen. Leitungskräfte lernen zudem, wie sie mit den Emotionen von Mitarbeitenden umgehen und ein emotional förderliches Teamklima herstellen können.

Online-Training (5 Wochen) für Leitungskräfte und für Mitarbeitende

- Kompakte Lerneinheiten: je 5-20 Minuten
- Wöchentlicher Aufwand: ca. 1-2 Stunden
- Interaktiv, zeitlich und örtlich flexibel belegbar
- Spezielle Trainingsvariante für Leitungskräfte
- Aufgaben zur Selbstreflexion
- Praktische Anwendungsübungen für den Alltag
- **Fortbildungspunkte bei der RegbP: 10**

Monkey Business Images/Shutterstock.com