

## 668/2025: Gesundheit im Schichtdienst



### Zielgruppe

Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen, die im Schichtdienst arbeiten

### Dozent:in

Elisabeth Scholz Gesundheits- und Krankenpflegerin Betriebliche Gesundheitsmanagerin Ernährungswissenschaftlerin

### Termine

28.11.2025

### Kursleitung / Organisation

Juliane Wilbrecht / Silke Beyer

### Kursgebühren

170 €

### Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

### Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter [www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

### Kursgebühren für Mitglieder

130 €

### Ort

online

### Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

### Bemerkungen zu den Kosten

### Beschreibung

Menschen, die im Schichtdienst arbeiten, sind gesundheitlich vor große Herausforderungen gestellt. Sowohl durch den gestörten Biorhythmus als auch die unterschiedlichen Anforderungen im Tag- und Nachtdienst. In diesem Kurs geht es um die Aspekte, die jeder selbst beeinflussen kann, um die eigene Gesundheit zu erhalten und zu fördern.

### Lernergebnisse:

Die Teilnehmenden kennen die biologischen Zusammenhänge ihrer inneren Uhr, sowie deren Einflüsse auf den Schlaf und die Ernährung. Sie haben praktische Methoden für ein gutes Zeitmanagement erlernt, welche Sie im Alltag umsetzen können. Außerdem kennen Sie einfache Entspannungsübungen, um wirksam Stress vorzubeugen.

### Schwerpunkte

- Leben im Einklang mit dem natürlichen Biorhythmus
- Schlafgesundheit und Schlafhygiene
- Gesunde Ernährung zu jeder Tages- und Nachtzeit
- Zeitmanagement bei wechselnden Schichtarten
- Entspannungs- und Stressmanagement

---

Registrierung beruflich Pflegender:

Für die Teilnahme erhalten Sie 8 Fortbildungspunkte.

Info und Anmeldung: [www.regbp.de](http://www.regbp.de)

### Zugangsvoraussetzungen

Zur Teilnahme berechtigt ist nur eine Person je Anmeldung. Bitte beachten Sie die Online-Netiquette der DIAkademie. Technische Ausstattung und Voraussetzung für Online-Kurse • stabile Internetverbindung • internetfähiges Endgerät (PC, Laptop, kein Smartphone oder Tablet) • Kamera (im Gerät eingebaut oder als Webcam) • Mikrofon oder Headset • Fragen Sie ggf. bei Ihrer IT-Abteilung nach! Den Veranstaltungslink erhalten Sie separat per E-Mail ca. 5 Tage vor Veranstaltungsbeginn an die angegebene E-Mail-Adresse zugesandt.

### Bemerkungen