

Zyklusorientiertes Arbeiten trotz Schichtdienst

Unter folgendem Link gelangen Sie zur Programm-Website:

<https://www.unimedizin-mainz.de/fort-und-weiterbildung/programm.html>

Ort: E-Learning/ Digitales Lernen

Beschreibung:

Dieses E-Learning vermittelt, wie Pflegekräfte (insbesondere im Schichtdienst) zyklusorientiert arbeiten können, um Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden zu fördern. Durch ein besseres Verständnis der vier Zyklusphasen und ihrer hormonellen, körperlichen und psychischen Dynamiken lernen Teilnehmende, ihre Energie und Aufgaben gezielt einzusetzen.

Darüber hinaus werden Team- und Organisationsperspektiven betrachtet. Anhand praxisnaher Beispiele wird aufgezeigt, wie ein zyklusfreundlicher Dienstplan gestaltet und die Kommunikation mit Kolleg:innen zur Sensibilisierung unterstützt werden kann.

Lerninhalte:

Einführung in die vier Zyklusphasen:

- Menstruationsphase (Innere Winterin)
- Follikelphase (Innere Frühlingfrau)
- Ovulationsphase (Innere Sommerin)
- Lutealphase (Innere Herbstfrau)
- Zyklusfreundliche Ernährung
- Bewegung und Sport im Einklang mit dem Zyklus • Praktische Umsetzung im Schichtdienst:
Aufgaben- und Dienstverteilung nach Zyklusphase • Reflexionsfragen zur Selbstwahrnehmung und Ressourcenplanung

Sonstige Hinweise:

Sie benötigen eine Audio-Ausgabe (Kopfhörer oder Lautsprecher).

Kontaktdaten bei inhaltlichen Rückfragen:

Julia Schütz, E-Mail: Julia.Schuetz2@unimedizin-mainz.de, Instagram: @julia_flows_schuetz

Zielgruppe:

Pflegekräfte, Hebammen, Therapeut:innen und andere Fachpersonen im Schichtdienst, die ihren Arbeitsalltag nachhaltiger und körperbewusster gestalten möchten.