

Der Projektverbund PENELOPE

Pflegepersonal sieht sich im Arbeitsalltag besonders schwierigen Anforderungen und Belastungen gegenüber. 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 Führungskräften und Mitarbeitenden die Teilnahme an **einem von drei Trainings** an:

Pausen und Erholung	Entspannung im Arbeitsalltag	Emotionale Kompetenzen
----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------

Sie können die TU Dresden bei der Entwicklung der Trainings unterstützen und direkt von der Teilnahme profitieren.

Ihre Vorteile

- » kostenfreie Teilnahme (durch AOK PLUS finanziert)
- » Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung
- » individuelle Auswertung und Teilnahmezertifikat

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

Informationen und Anmeldung für das Training

Sie möchten gern ausführlichere Informationen zu unserem Vorhaben oder sich aktiv an der Gestaltung der Trainings beteiligen? Sie sind an einer Trainingsteilnahme interessiert? Dann kontaktieren Sie uns unter:

✉ penelope@tu-dresden.de
 ↗ 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. Lars Pieper (Entspannung im Arbeitsalltag)



Foto: Michael Kretzschmar, TUD

Maßnahmen zur Förderung der seelischen Gesundheit in der Pflege

PENELOPE



Pausen Entspannung Emotionale Kompetenzen



Die **Gesundheitskasse** für Sachsen und Thüringen.

Mit freundlicher Unterstützung der AOK PLUS



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 die Teilnehmenden interaktiv wie sie ihre Pausen, aber auch ihre außerbetrieblichen Erholungszeiten wie Feierabend, Schlaf und Urlaub effektiv gestalten können. Führungskräfte lernen zusätzlich, wie sie gemeinsam mit ihren Mitarbeitenden die Arbeitsbedingungen für effektive Pausen- und Erholungszeiten gestalten können.

Mehrwöchiges **Online-Training für Führungskräfte und Mitarbeitende**

- » pro Woche 2-3 interaktive Lerneinheiten
- » Dauer einer Lerneinheit: 5-20 Minuten
- » Aufgaben zur Selbstreflexion
- » Anwendungsaufgaben für die Praxis



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 Teilnehmende in mehreren Schritten in immer kürzerer Zeit zu entspannen und diese Technik gezielt in stressigen Alltagssituationen einzusetzen.

Mehrwöchiges **Training für Führungskräfte und Mitarbeitende** in zwei Varianten:

- Online-Training** mit App Unterstützung oder
- Gruppentraining** unter Anleitung einer Trainerin oder eines Trainers in Ihrer Einrichtung

Für Variante b) bilden wir im Rahmen des Projekts einen oder mehrere Mitarbeitende Ihrer Einrichtung als Trainerinnen bzw. Trainer aus.

Für Teilnehmende der Online- oder Gruppen-Trainings:

- » pro Woche eine interaktive Lerneinheit
- » Dauer einer Lerneinheit: 15-60 Minuten
- » Anwendungsübungen im Alltag



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 die Teilnehmenden, 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. Führungskräfte lernen zudem, wie sie mit den Emotionen von Mitarbeitenden umgehen und ein emotional förderliches Betriebsklima herstellen können.

Mehrwöchiges **Online-Training für Führungskräfte und Mitarbeitende**

- » pro Woche 2-3 interaktive Lerneinheiten
- » Dauer einer Lerneinheit: 5-20 Minuten
- » Aufgaben zur Selbstreflexion
- » Anwendungsaufgaben für die Praxis

ABLAUF

01 **Trainingsentwicklung und Testung**
Beteiligen Sie sich an der bedarfsorientierten und praxisnahen Erstellung der Trainings.
08/2020 – 06/2021

02 **Durchführung der Trainings und Begleitbefragungen**
Nehmen Sie an einem der entwickelten Trainings teil und fördern Sie damit die Gesundheit und Leistungsfähigkeit in Ihrer Einrichtung.
ab 06/2021