



Seminarausschreibung

Zeitmanagement für Betreuer und Alltagsbegleiter in der Altenhilfe

So wird der Arbeitstag entspannter

Ablaufoptimierung das Schlagwort unserer Zeit. Es betrifft nicht nur die Pflegekräfte eines Wohnbereichs, nein auch Betreuer/Alltagsbegleiter hetzen sehr häufig durch ihren Arbeitsalltag. Am Ende des Tages bleibt dann oft die Frage: Wo ist die Zeit geblieben?

Jedes Altenpflegeheim hat seinen eigenen Ablauf und viele Faktoren führen zu einem ruhigen Tagesablauf oder sorgen auch für Stress:

Vorbereitung von Beschäftigungseinheiten werden in die Freizeit delegiert, Bewohnergruppen für eine Beschäftigungseinheit sind zu groß geplant, Bewohner fühlen sich dann nicht angesprochen, sind gelangweilt bzw. stören den Ablauf. Für Einzelbeschäftigung ist häufig keine Zeit. Bewohner mit herausforderndem Verhalten sollen begleitet werden, brauchen jedoch „eigentlich“ eine 24-Std.-Betreuung.

Manchmal wird es dann zu viel und Betreuungsmitarbeiter fühlen sich gestresst und stehen ständig unter Zeitdruck. Trotz erhöhtem Einsatz bleibt vieles liegen.

Arbeitsorganisation und Zeitmanagement ist ein wesentlicher Teil der Struktur eines Unternehmens im Gesundheitswesen.

Ziel des Seminars ist es, den Alltagsstress für Betreuer in Einrichtungen der Pflege zu reduzieren. Die Teilnehmer können erkennen, wo die Zeit wirklich bleibt, um dann manches besser zu organisieren.

Seminarinhalte

- Reflexion und Verbesserung des persönlichen Arbeitsstils
- Überblick gewinnen zur vorhandenen Aufgabenverteilung an einem Wochenarbeitstag
- Typische Störfaktoren und Zeitfallen für die Beschäftigung herausfiltern
- „Zeitfresser“ erkennen und eliminieren, Optimieren der eigenen Tagesstruktur
- Prioritäten erkennen und setzen
- Störquellen beseitigen zum gegenseitigen Nutzen für die schnittstellenübergreifende Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen
- Delegationsmanagement zur Erhaltung der eigenen Gesundheit
- Sensibilisierung für die Erkennung von Überlastungserscheinungen
- Stressbewältigung im Alltag - Selbstfürsorge
- Persönlicher Rhythmus zwischen Beruf und Privatleben
- Stressprophylaxe - Stressfaktoren identifizieren und vorbeugen
- Verbesserung des Umgangs mit Stress in Alltagssituationen

Dauer	1 Tag
Zielgruppe	Alle Mitarbeiter
Ideale Gruppengröße	16 Teilnehmer
Methoden	Präsentation und Vortrag, Interaktion mit der Gruppe zum Thema, Erfahrungsaustausch und Analyse von Einzelsituationen, Visualisierung, Arbeit anhand von Fallstudien, praktische Übungen und situiertes Lernen mit dem Ziel Theorie-Praxis-Transfer an den Arbeitsplatz