



## Pflegekräfte stärken – mentale Gesundheit erhalten.

Pflegepersonal sieht sich im Arbeitsalltag besonders schwierigen Anforderungen und Belastungen ausgesetzt. Neben körperlichen, zeitlichen und psychischen Anforderungen wirken psychosoziale und emotionale Belastungen auf die Pflegekräfte. Die Folgen dieser Herausforderungen sowie die fehlenden Bewältigungsstrategien führen häufig an die Grenze der Leistungsfähigkeit.

Es ist jedoch von enormer Bedeutung, die Gesundheit von Pflegerinnen und Pflegern langfristig aufrechtzuerhalten. Die AOK PLUS unterstützt Pflegekräfte mit verschiedenen Maßnahmen, den erlebten Stress zu reduzieren, sich zu erholen und körperlich und psychisch fit zu bleiben.

Unsere drei kostenfreien Online-Trainings sollen helfen, Pflegekräfte zu stärken:



**Pausen und  
Erholung**



**Entspannung im  
Arbeitsalltag**



**Emotionale  
Kompetenzen**

Nutzen Sie unsere Online-Trainings, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Lernen Sie effektives Erholen, sekundenschnelles Entspannen oder einen entspannteren Umgang mit belastenden Situationen.

Die Trainings sind in Zusammenarbeit mit unserem starken Partner entstanden:

**Technische Universität Dresden,  
Fakultät Psychologie**

**AOK PLUS. Die Gesundheitskasse  
für Sachsen und Thüringen.**

Sternplatz 7  
01067 Dresden

Servicetelefon: 0800 1059000\*  
E-Mail: [service@plus.aok.de](mailto:service@plus.aok.de)  
Internet: [plus.aok.de/penelope](https://plus.aok.de/penelope)

\* deutschlandweit kostenfrei und das rund um die Uhr aus allen Netzen.  
Änderungen und Irrtum vorbehalten. Stand: März 2023



Melden Sie sich an  
und nehmen Sie  
kostenlos teil.

## AOK PENELOPE

Online-Trainings für Beschäftigte in der Pflege  
zur Förderung der seelischen Gesundheit.

Mehr erfahren auf [plus.aok.de/penelope](https://plus.aok.de/penelope)

**AOK PLUS. Die Gesundheitskasse  
für Sachsen und Thüringen.**



## 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 bleiben.

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 entwickeln können.

Das Online-Training dauert speziell für Leitungskräfte ca. 10 Wochen und für Mitarbeitende ca. 6 Wochen.

- Kompakte Lerneinheiten in je 5–30 Minuten
- Wöchentlicher Aufwand von 1–2 Stunden
- Zusätzliche Lerneinheiten für Leitungskräfte
- Aufgaben zur Selbstreflexion
- 10 Fortbildungspunkte bei der RbP (Registrierung beruflich Pflegenden)

## 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 lernen mit einem eigenen Tagebuch.

Das Online-Training dauert ca. 10 Wochen.

- Kompakte Lerneinheiten in je 15–60 Minuten
- Wöchentlicher Aufwand von 1–3 Stunden
- 12 Fortbildungspunkte bei der RbP (Registrierung beruflich Pflegenden)



## Emotionale Kompetenzen

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

Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zu Emotionalen Kompetenzen 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 Emotionen von Mitarbeitenden umgehen und ein emotional förderliches Teamklima herstellen.

Das Online-Training gibt es für Leitungskräfte und für Mitarbeitende und dauert ca. 5 Wochen.

- Kompakte Lerneinheiten in je 5–20 Minuten
- Wöchentlicher Aufwand von 1–2 Stunden
- Spezielle Trainingsvariante für Leitungskräfte
- Aufgaben zur Selbstreflexion
- 10 Fortbildungspunkte bei der RbP (Registrierung beruflich Pflegenden)