



# St. Johannes-Hospital VAREL

## Gesundheits- & Krankenpflegeschule

### I.3 Sich bewegen

- Theoretischer Hintergrund zum Thema Haltung/ Bewegung (Einführungsblock)
- Heben und Tragen im Pflegealltag
- Ganganalyse und 3-D-Fußscan
- „Mein gesunder Rücken“ - Kursangebot in der Ausbildung

### I.4 Sehen und Hören

- Theoretischer Hintergrund zum Thema Lärmschutz (Block II)
- Entspannung für die Augen (Augenyoga)

### I.5 Essen und Trinken

- Theoretischer Hintergrund zum Thema gesunde und ausgewogene Ernährung im Schichtdienst (Einführungsblock)
- Seminartage im Verlauf der Ausbildung mit einer Diätologin und einem Koch/ Ernährungsberater

### III.9 Gesundheitsförderung und Prävention

- Theoretischer Hintergrund zum Thema Prävention und Gesundheitsförderung (Block III)
- Seminar: „Resilienz ist erlernbar“
- Die „Fünf-Minuten-Pause“ - Tools zur Kurzentspannung

### II.23 Helfen und Hilflös-Sein

- Theoretischer Hintergrund zum Thema Stress, Burnout, Helfersyndrom (Block IV)
- Entspannungsverfahren (PMR, Qi Gong, Autogenes Training)
- PMR-Kursangebot

### II.18 – Betriebliche Gesundheitsförderung

- Seminar: Arbeitsschutzbestimmungen und Arbeitssicherheit (Einführungsblock)
- Workshop: „Sicher Arbeiten im Pflegeberuf“ (Block VIII)
- Gesundheitsmonitor über den Ausbildungszeitraum
- Sportangebot in der gesamten Ausbildungszeit (Nordic Walking, Aquafitness, Fit Bo, Yoga, Aerobic)

### II.2 Lernen und Lerntechniken

- Theoretischer Hintergrund zum Thema Lernen und Lernstrategien
- Vorstellung des Lerncoachingangebots (Einführungsblock)
- Lerncoaching

### I.7 Atmen

- Theoretischer Hintergrund zum Thema Atmen (Einführungsblock)
- „Atempause“ – Atementspannung erlernen

### I.8 Wach sein und schlafen

- Theoretischer Hintergrund zum Thema Schlafhygiene im Schichtdienst und der Zirkadiane Rhythmus (Block II)

### I.19 Gespräche führen

- Theoretischer Hintergrund zum Thema Kommunikation im Pflegeberuf (Block VI)
- Seminar: Knigge im Pflegeberuf

### I.38 Sterbende Menschen pflegen

- Professioneller Umgang mit Sterben und Tod (Block II)
- Seminartage in Schillig: Sterbegleitung/ Seelsorge und Aromapflege

**V**erantwortung übernehmen  
**A**usbildung meistern  
**R**ichtig Kommunizieren  
**E**ntspannung erlernen

Freude am **L**ernen

# VARELER MODELL

In Kooperation mit



Eine Einrichtung der

