



# Tages-Workshop

## Schlafqualität und Schichtarbeit

Victor's Residenz-Hotel Erfurt

Do 14.05.20 ■ 09:30–16:00

### Teilnehmer

Werksleiter; Produktionsleiter; Schichtführer; Gruppenleiter; Personalleiter und Betriebs-/Personalräte – gern auch gemeinsam; Arbeitszeit-Disponenten; Mitglieder von Arbeitszeit-Projektteams; Betriebsärzte; Fachkräfte für Arbeitssicherheit

### Inhalt

Guter Schlaf ist eine Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Gerade Nacht- und Schichtarbeit werden – sowohl von Betroffenen als auch in wissenschaftlichen Untersuchungen – immer wieder mit schlechtem Schlaf in Verbindung gebracht. Möglichkeiten für die Verbesserung der Schlafqualität bei Schichtarbeit zu erarbeiten und umzusetzen, ist eine unvermindert hohe Herausforderung für die Schichtverantwortlichen, Personalmanager und Betriebsräte.

In diesem Workshop erfahren Sie zunächst den aktuellen wissenschaftlichen schlafmedizinischen Erkenntnisstand zur Schichtarbeit – der überraschenderweise oftmals von dem abweichen kann, was hierzu in den Medien oder selbst in Fachzeitschriften zu lesen ist. Der Schwerpunkt liegt dann auf der Problemanalyse von potenziellen schlafstörenden Faktoren bei Nacht- und Schichtarbeit und deren Lösbarkeit. Dabei werden sowohl chronobiologische Faktoren als auch Methoden der Insomnie- und Stressforschung berücksichtigt. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in Maßnahmen und praktische Übungen für die Verbesserung von Schlaf bei Nacht- und Schichtarbeit, die Sie in Ihrem Unternehmen an die Betroffenen und die betrieblichen Führungskräfte vermitteln können.

Wir freuen uns, dass wir für dieses Seminar mit Privat-Dozentin Dr. Tatjana Crönlein und Dr. Alexandra Egger, zwei ausgewiesene Expertinnen zum Thema, gewinnen konnten. Die Fachexpertise von Dr. Tatjana Crönlein wurde zuletzt durch ihre Aufnahme in die Focus-Ärzteliste anerkannt.

### Ablauf

**09:30–09:45** Begrüßung, Vorstellung der Teilnehmer, Abfrage speziell interessierender Themen

**Jan Kutscher** (zugleich Moderation des Workshops)

**09:45–10:45 Schichtarbeit und Schlaf**

- ▶ Grundlagen der Chronobiologie
- ▶ Die Bedeutung von Licht bei Schichtarbeit
- ▶ Aktuelle Studien zu Schlaf und Schichtarbeit

**PD Dr. Tatjana Crönlein**, Bezirksklinikum Regensburg

**10:45–11:00** Kaffee/Tee

**11:00–12:15 Guter und schlechter Schlaf**

- ▶ Was bedeutet guter Schlaf?
- ▶ Die wichtigsten Schlafkrankheiten im Überblick
- ▶ Diagnostik einfach gemacht

**Dr. Alexandra Egger**, Bezirksklinikum Regensburg

**12:15–13:00** Gemeinsames Mittagessen

**13:00–13:45 Irrwege von Schichtarbeitsforschung und Arbeitswissenschaft**

- ▶ Krank durch Nacht- und Schichtarbeit?
- ▶ Gibt es das „Schichtarbeitersyndrom“ überhaupt?

▶ Was taugen arbeitswissenschaftliche Empfehlungen zur Schichtplangestaltung?

▶ Individualisierung von Schichtsystemen

**Jan Kutscher**

**13:45–14:45 Wie verbessere ich Schlaf bei Nacht- und Schichtarbeit? (Teil 1)**

- ▶ Verhaltenstherapie bei Schlafstörungen
- ▶ Gute und schlechte Schlafhygiene
- ▶ Zum Thema Stressverarbeitung

**PD Dr. Tatjana Crönlein** und **Dr. Alexandra Egger**

**14:45–15:00** Kaffee/Tee

**15:00–16:00 Wie verbessere ich Schlaf bei Nacht- und Schichtarbeit? (Teil 2)**

- ▶ Kleingruppenarbeit: Transfer der gelernten Inhalte in den eigenen Betrieb

**PD Dr. Tatjana Crönlein** und **Dr. Alexandra Egger**

**16:00** Ende des Workshops

**16:00–17:00** Auf Wunsch der Teilnehmer Bearbeitung weiterer individueller Fragestellungen

## Referenten



Jan Kutscher



PD Dr. Tatjana Crönlein

Schlafmedizinisches  
Zentrum der Klinik und  
Poliklinik für Psychiatrie  
am Bezirksklinikum  
Regensburg



Dr. Alexandra Egger

Schlafmedizinisches  
Zentrum der Klinik und  
Poliklinik für Psychiatrie  
am Bezirksklinikum  
Regensburg

Dieses und alle weiteren Veranstaltungsprogramme unseres Hauses finden Sie auch unter [www.arbeitszeitberatung.de](http://www.arbeitszeitberatung.de)!



# ANMELDUNG

Fax 030/8 03 91 33

### Schlafqualität und Schichtarbeit

- Donnerstag, **14.05.20, Erfurt**  
Victor's Residenz-Hotel Erfurt, Häßlerstr. 17, 99096 Erfurt,  
Telefon: 089 / 379794-100, E-Mail: [info.cro@victors.de](mailto:info.cro@victors.de),  
Übernachtung inkl. Frühstück € 128

### Anmeldebestätigung

Die Anmeldebestätigung, Rechnung und detaillierte Informationen zum Tagungshotel erhalten Sie zeitnah per E-Mail.

### Zimmerreservierung

Im Tagungshotel haben wir für Teilnehmer ein Zimmerkontingent zu ermäßigten Konditionen reserviert (siehe links; bis 4 Wochen vor dem Veranstaltungstermin gültig). Bitte nehmen Sie die Reservierung rechtzeitig selbst im Tagungshotel vor und beziehen Sie sich hierbei auf „Arbeitszeitberatung“.

### Teilnahmebedingungen

Die Teilnahmegebühr beträgt € 590 zzgl. 19% MwSt. Sie schließt umfangreiche Unterlagen, das gemeinsame Mittagessen und Pausenerfrischungen ein.

Für jeden weiteren Teilnehmer aus demselben Betrieb reduziert sich die o.g. Teilnahmegebühr um 25%.

Die Rücknahme von Anmeldungen ist bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei. Danach erheben wir bei Abmeldung bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn eine Stornogeühr in Höhe von 25% der Teilnahmegebühr und bei noch kurzfristiger Abmeldung die volle Teilnahmegebühr. Selbstverständlich kann stets ein Ersatzteilnehmer gestellt werden.

Am Veranstaltungstag wird eine Teilnehmerliste ausgegeben, die neben den Namen der Teilnehmer ihre jeweilige Funktion und den Unternehmensnamen enthält.

Vorname

Name

Funktion

Telefon

Firmenname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Ihre E-Mail-Adresse

Datum/Unterschrift