Bremische Schwesternschaft vom Roten Kreuz e.V.

Rotes Kreuz Krankenhaus

Pflege im Griff?!

Selbstmanagement im Pflegealltag

Zeit im Blick - Prioritäten parat - Kopf frei

Der Pflegealltag ist voll: Menschen versorgen, Medikamente im Blick behalten, dokumentieren, Absprachen treffen, Angehörige auffangen, Kolleg:innen unterstützen – und zwischendurch kommt natürlich immer noch etwas dazwischen.

Genau hier setzt der Workshop an. Diese Inhalte erwarten dich:
Gemeinsam schauen wir auf den eigenen Arbeitsalltag und entwickeln Strategien, mit denen sich Aufgaben strukturierter, sinnvoller und entspannter organisieren lassen.

- **Zeitmanagement**: Wo bleibt meine Zeit eigentlich? Und wie kann ich sie besser nutzen?
- **Prioritäten setzen:** Was ist wirklich wichtig, was ist dringend – und was kann warten?
- **Organisation im Pflegealltag:** Wie kann ich meinen Arbeitstag sinnvoll strukturieren?
- **Wenn ständig etwas dazwischenkommt**: Wie gehe ich mit Unterbrechungen, spontanen Aufgaben und ungeplanten Situationen um?
- **Den Kopf frei bekommen:** Wie verhindere ich, dass sich zehn Dinge gleichzeitig in meinem Kopf drehen?
- **Absprachen & Übergaben:** Wie kann gute Kommunikation meine eigene Organisation erleichtern?
- **Grenzen setzen:** Wann muss ich „Nein“, „später“ oder „nicht allein“ sagen?
- **Meine persönlichen Strategien:** Was funktioniert für mich – und was möchte ich künftig anders machen?

Wir nehmen typische Herausforderungen unter die Lupe, probieren verschiedene Methoden aus und entwickeln gemeinsam Lösungen, die sich wirklich in den Arbeitsalltag übertragen lassen.
Dabei geht es nicht darum, den perfekten Pflegealltag zu schaffen. Sondern darum, mehr Struktur und Klarheit in einen Alltag zu bringen, der nun einmal nicht immer planbar ist.

Die Anmeldung erfolgt nach Absprache mit den jeweiligen Stationsleitungen per Mail an: **m.schamp@schwesternschaft-bremen.drk.de**

Wann	**26.01.2027 oder 29.04.2027** **08:30 bis 16:00 Uhr**
Wer	**Pflegekräfte**
Wo	**Seminarraum der Bremischen Schwesternschaft vom Roten Kreuz e.V., Friedrich-Karl-Straße 22, 28205 Bremen**
Wieviel	**Kostenfreie Teilnahme für Mitglieder der BSS + Mitarbeitende im RKK. Für externe Teilnehmende wird eine Gebühr von 95 Euro erhoben.**

Deutsches Rotes Kreuz