



## **PENELOPE**

# **Praktikum im Projekt PENELOPE-E: Gesundheitsförderung in der Pflege: Entspannung im Arbeitsalltag durch Online Training und ein Train-the-Trainer Konzept**

Das von der AOK Plus geförderte Vorhaben entwickelt und evaluiert Maßnahmen zur Förderung der seelischen Gesundheit in der Alten- und Krankenpflege. Im Training "Entspannung im Arbeitsalltag" erlernen Teilnehmende das Konzept der Angewandten Entspannung – und damit im Alltag in jeder Situation in Sekundenschnelle zu entspannen und somit Belastungen zu meistern. Für Mitarbeitende und Führungskräfte aus der stationären und ambulanten Alten- oder Krankenpflege bieten wir das Training in verschiedenen Varianten an: 1. Online-Training mit App-Unterstützung und 2. Gruppentraining unter Anleitung eines Trainers in Pflegeeinrichtungen. Für die zweite Variante bilden wir im Rahmen des Projekts Trainerinnen bzw. Trainer aus.

### **WIR SUCHEN:**

- Studierende der Psychologie

### **VORAUSSETZUNGEN:**

- Interesse an Forschungstätigkeiten
- Zuverlässigkeit, Selbstständigkeit, Kommunikationsfähigkeit sowie Freude am Kontakt mit Probanden:innen
- Praktikum im Umfang von mindestens 100 Stunden

### **WIR BIETEN:**

- Einblicke in Organisation und Durchführung einer translationalen Präventionsstudie in Pflegeeinrichtungen inklusive Teilnahme an Meetings
- Hospitationsmöglichkeiten bei Trainer:innenschulungen zur Vermittlung der Angewandten Entspannung in Gruppen
- Einblicke in ein Online-Training zur Angewandten Entspannung
- Flexible Einsatzzeiten, studienbegleitend (5-19h/Woche) oder in Vollzeit möglich
- Möglicher Anschluss einer Abschlussarbeit oder SHK-Tätigkeit

### **AUFGABEN:**

- Unterstützung bei Rekrutierung, Teilnehmer- und Datenmanagement in der Feldphase des Projekts sowie bei anderen Forschungstätigkeiten

**ZEITRAUM:** ab sofort

**INTERESSE?** Dann melden Sie sich bitte bei: [penelope-e@tu-dresden.de](mailto:penelope-e@tu-dresden.de)