

PENELOPE

Maßnahmen zur Förderung der seelischen Gesundheit in der Pflege



Agenda

- 1. Was ist PENELOPE?**
- 2. Vorstellung der einzelnen Trainings mit Übungen**
- 3. Wie ist eine Teilnahme möglich?**

Warum ist PENELOPE wichtig?

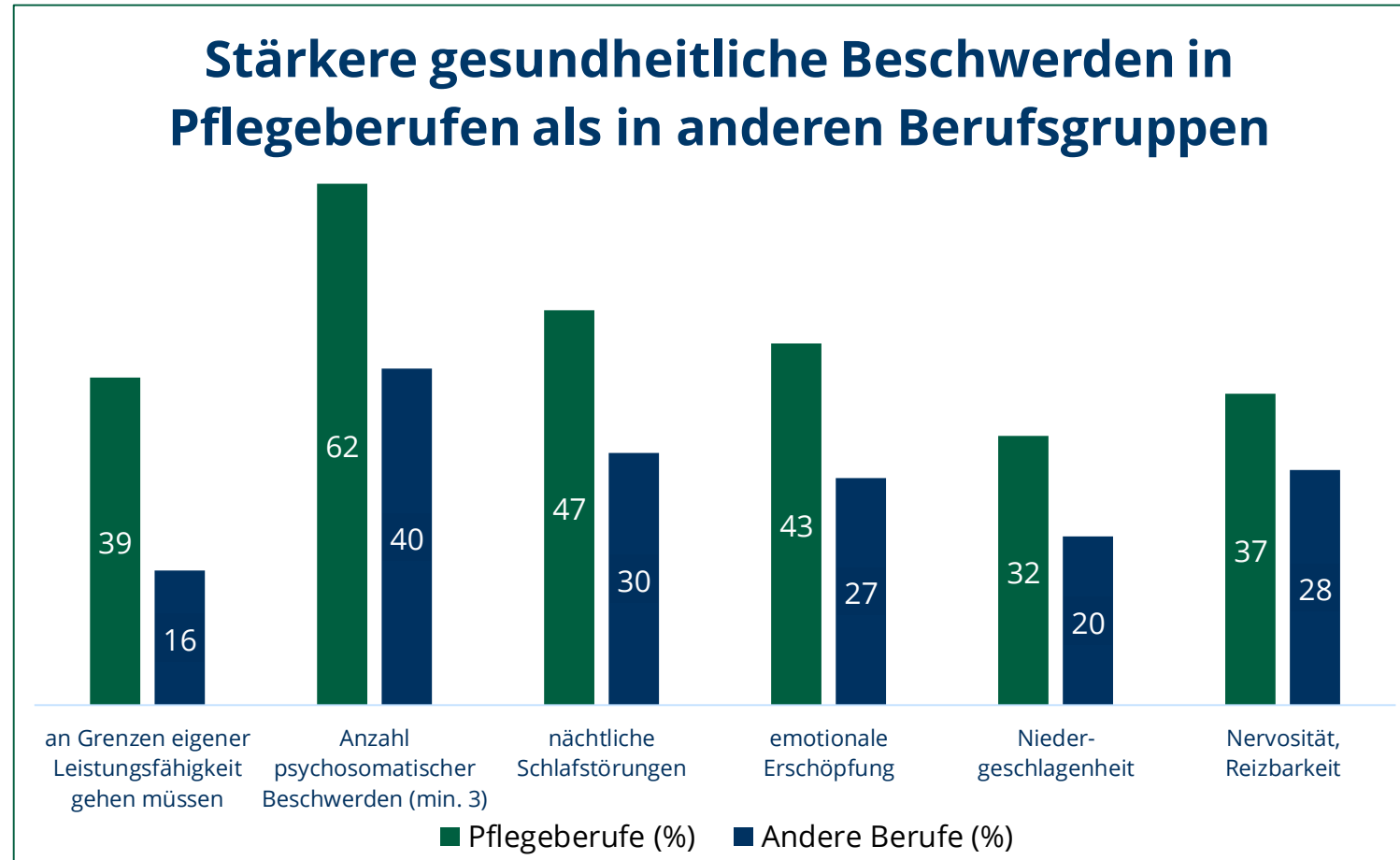


Abbildung 1: Gesundheitliche Beschwerden innerhalb der vergangenen 12 Monate – Vergleich von Pflegeberufen mit anderen Berufen (BIBB/BAuA-ETB 2018)

Warum Sie PENELOPE in Ihrer Einrichtung nutzen sollten

Ziele von PENELOPE



Die seelische und körperliche Gesundheit von Mitarbeitenden in der Pflege fördern



Fehlbeanspruchungen am Arbeitsplatz durch präventive Maßnahmen reduzieren



Den Umgang mit Belastungen in der Pflege verbessern

Icons: flaticon.com

Wie entstand PENELOPE ?



2020 Entscheidung zur **Zusammenarbeit** der **Technischen Universität Dresden** und der **AOK PLUS**, um die Gesundheit von Mitarbeitenden in der Pflege zu stärken



Seit August 2020 Interviews mit Expert:innen und **Workshops mit Mitarbeitenden in der Pflege** durch die TU Dresden



Anhand dessen wurden **drei Themenbereiche** zur Gesundheitsförderung in der Pflege **ausgestaltet**



Januar 2021 bis September 2021 **Entwicklung der (Online-) Trainings** mit Unterstützung von Pflegekräften

Icons: flaticon.com

Die 3 Themenbereiche von PENELOPE

Jede:r Teilnehmende kann sich sein/ihr favorisiertes Training auswählen:



Online-Training

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 sein!



Online-Training

Emotionale
Kompetenzen

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



Online-Training & Präsenz-Training

Entspannung im
Arbeitsalltag

Lernen Sie, in jeder Situation in Sekundenschnelle zu entspannen und somit Belastungen im Arbeitsalltag gelassen zu meistern!

**Online-Training für
Leitungskräfte (8 - 10 Wochen) und
für Mitarbeitende (6 - 8 Wochen)**

**Online-Training für Leitungskräfte
und für Mitarbeitende (5 Wochen)**

**Online-Training (10 Wochen)
Präsenztraining (10 Wochen)**

Was zeichnet die Online-Trainings aus?

- **Wissenschaftlich fundierte** Methoden und Gestaltungswissen
- **Praxisnahe Entwicklung** gemeinsam mit Pflegekräften und anderen Experten der Pflege
- **Hochwertige Lehrvideos** im Pflegesetting mit professionellen Schauspielern für ein lebhaftes Lernerlebnis
- **Örtlich und zeitlich flexibel** und selbstständig bearbeitbar
- **Kurze, interaktive Lerneinheiten** von 5 - 20 Minuten
- **Nachhaltiges Lernen** durch ein praxisorientiertes Lernkonzept
- **Inhalte zum Download** (Manuale, Checklisten, Kurinhalte, Anwendungsaufgaben etc.) können heruntergeladen werden
- **Digitale Lernkarten**, um nach Abschluss des Trainings Inhalte aufrechtzuerhalten
- **„AOK PENELOPE“- App** unterstützt verschiedene Endgeräte



PENELOPE

Einblicke in das Online-Training - Pausen und Erholung -



Einblick ins Online-Training „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 sein!

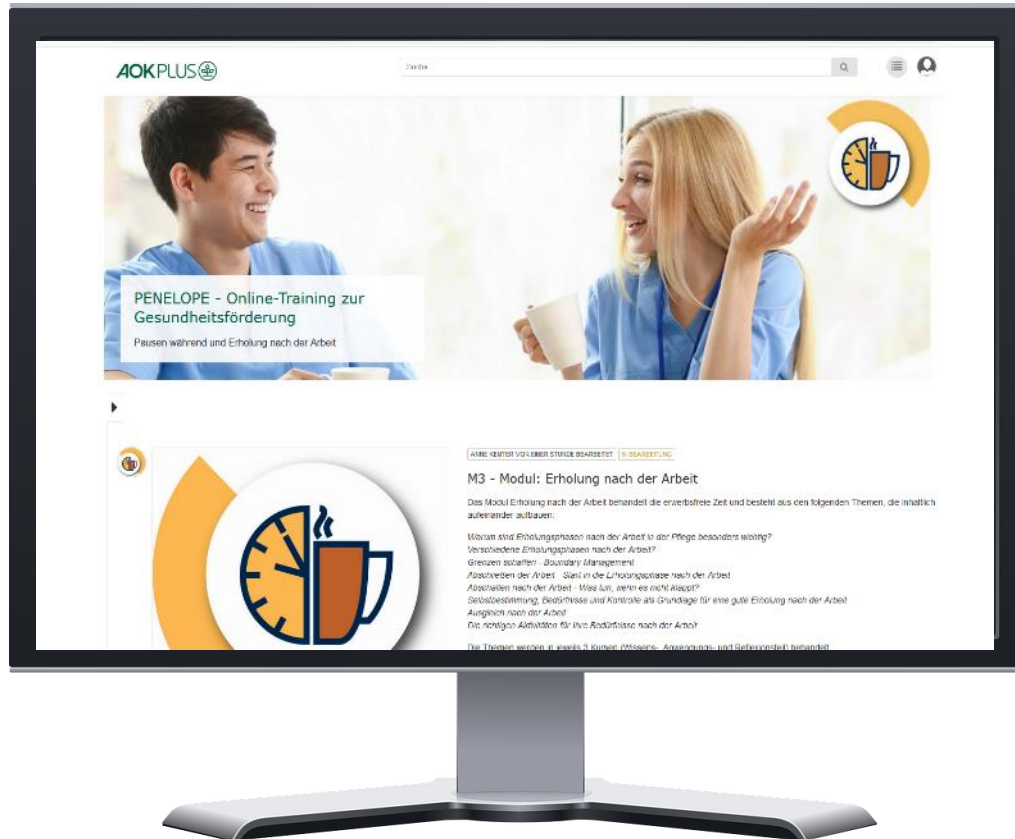


Bild: www.stock.adobe.com

Pausen und Erholung



Mitarbeitende

5 Module zu den Themen: Erholung allgemein, Pausen, Erholung nach der Arbeit, Schlaf, Urlaub



Verbesserung des Pausen- & Erholungsverhalten auf Arbeit, nach der Arbeit und im Urlaub



Umgang mit Ängsten und Hindernissen bei der Umsetzung von Pausen und Erholungszeiten (nach der Arbeit)



Leitungskräfte

5 Module der Mitarbeitenden + Einführung, strategische und strukturelle Gestaltung von Pausen, Erholungszeiten und Urlaub



WAS: Ansatzpunkte zur Verbesserung der Pausengestaltung sowie der Arbeits- und Urlaubsplanung



WIE: Prozessablauf und Hilfsmittel bei der (Neu)gestaltung des Pausensystems

Allgemeiner Aufbau des Moduls „Abschalten“



Wissen

1a) Was – Theoretischer Hintergrund

Was ist Achtsamkeit?

Wissensteil: Abschalten als Einstieg in die Pause



Achtsamkeit bedeutet, dass Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment richten, z. B.

- Welche Geräusche hören Sie gerade?
- Welche Farben sehen Sie in Ihrer Umgebung?
- Was schmecken Sie gerade?

Wichtig ist dabei, dass Sie diese Eindrücke **nicht bewerten**.

(In Anlehnung an Bläsche, 2020)

1b) Wie – Umsetzung

Achtsamkeitsübungen

Wissensteil: Abschalten als Einstieg in die Pause

Sich auf den Atem zu konzentrieren ist eine der einfachsten und bekanntesten Achtsamkeitstechniken.

Achtsames Atmen - Sich auf die Atmung konzentrieren, jetzt ansehen/ ausprobieren (5 min)!

Wählen Sie aus, wie Sie die Übung kennenlernen möchten (Audio oder Text)!

AUDIO **TEXT**



00:00 02:02

Audio Instruktion selbstgesteuerte Atmung

Angebot verschiedener Methoden:

Ich höre jetzt zum Start in die Pause Entspannungsmusik. Vielleicht gefällt Sie Ihnen auch.

00:00 01:33

Musik von Ronald Kah: Heaven's Touch
Web: <https://ronaldkah.de>

Mehr kostenlose Entspannungsmusik finden Sie bei [Ronald Kah](#) oder auch bei [Royalty Free Music](#).



Angebot verschiedener Vermittlungsoptionen

Allgemeiner Aufbau des Moduls „Abschalten“



Anwendung

2a) Anwendung in „Trockenübung“

NICHT BEWERTET

Ordnen Sie die verschiedenen Tätigkeiten den verschiedenen Techniken zum Abschalten zu.

Ziehen Sie die Elemente per Drag&Drop auf ihr zugehöriges Feld.

Sie lesen kurz in einer Zeitung.	Achtsamkeitsübung
Sie nehmen in der Pause immer einen bestimmten Kaffeebecher zur Hand und füllen Kaffee hinein. Das bedeutet für Sie Pause.	Positive Gedanken
Sie erinnern sich, wie sich ein Angehöriger heute bei Ihnen für die sehr gute Versorgung des:r Bewohners:in bedankt hat.	Ablenkung
Sie essen einen Apfel und konzentrieren sich auf den Geschmack und das Kauen.	Ritual

Interaktive Übungen wie z.B. das Zuordnen des Gelernten

2b) Übung für die Praxis

Achtsamkeitstechniken anwenden - Teilaufgabe

Probieren Sie in den kommenden 5 Werktagen mindestens einmal eine der drei folgenden Achtsamkeitsübungen aus (wenn Sie dies nicht bereits im Verlauf des Kurses gemacht haben).

00:00 02:02 Achtsames Atmen

00:00 03:00 Achtsames Essen

00:00 07:08 Body Scan

00:00 / 2:34 Achtsames Gehen 3motion

Nutzen Sie zur Vor- und Nachbereitung der Übung bitte das Arbeitsblatt oder das Online-Arbeitsblatt hier.

Arbeitsblatt Abschalten als Einstieg in die Pause 274 kB

ausklappbar

Online-Arbeitsblatt Teil I hier ausfüllen.

Die Übungen für den Alltag können online oder offline durchgeführt werden

Allgemeiner Aufbau des Moduls „Abschalten“




Reflexion

3) Reflexion der Praxisanwendung

4) Antworten auf häufige Fragen

Lernbegleitung durch alle „Teile“



Wie lief die Umsetzung in der Praxis?

Sie haben vor Kurzem den Wissensteil "Abschalten als Einstieg in die Pause" bearbeitet und hatten die Aufgabe, das Wissen in der Praxis umzusetzen.

Lassen Sie uns Ihre Erfahrungen daraus reflektieren und Fragen klären, damit Sie das Gelernte in Zukunft noch besser umsetzen können!

1 Erfolge bei der Umsetzung Ihrer Transferaufgabe

Wenn Sie die Transferaufgabe bearbeitet haben, reflektieren Sie hier als erstes, wie gut Sie diese umgesetzt haben. (Wenn nicht, dann fahren Sie bitte mit Box 2" Schwierigkeiten bei der Umsetzung der Transferaufgabe" fort.)

NICHT BEWERTET

Beschreiben Sie, was dabei gut gelaufen ist und vielleicht sogar, worauf Sie stolz sind.

Bitte hier die Antwort eingeben...

Detaillierte Reflexionsfragen zu Ihrer Beschreibung, was gut gelaufen ist.

ausklappbar



Häufige Fragen und Schwierigkeiten bei der Umsetzung (FAQ)

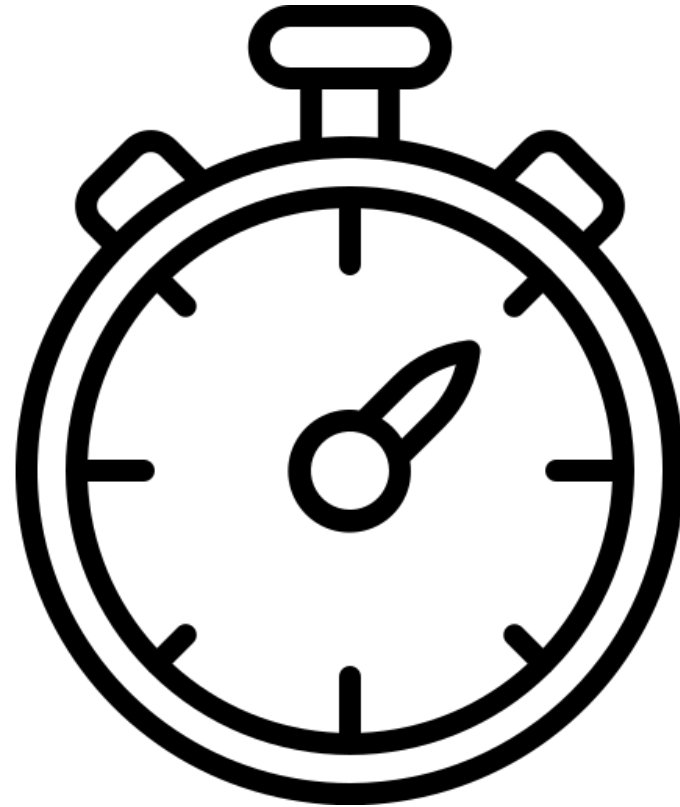
- Die Techniken bei den Achtsamkeitsübungen wirkten "hölzern".
- Ich war bei der Achtsamkeitsübung so konzentriert, dass ich danach zwar nicht mehr an Arbeit gedacht habe, aber daran, was ich bei der Übung falsch gemacht habe. Die Pause war so nicht entspannend.
- Wie soll ich abschalten, wenn das Diensttelefon dauernd klingelt und Ärzt:innen, Angehörige, Apotheken, Sanitätshäuser etc. Lieferungen, Rezeptfragen usw. klären wollen.

Unterstützung für Fragen bei der Umsetzung

Reflexionsfragen helfen, Lernerfolge und Schwierigkeiten festzustellen

Bild: Syda Productions/shutterstock.com

Übung zu „Pausen und Erholung“



PENELOPE

Einblicke in das Online-Training - Emotionale Kompetenzen -



Einblick ins Online-Training „Emotionale Kompetenzen“



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

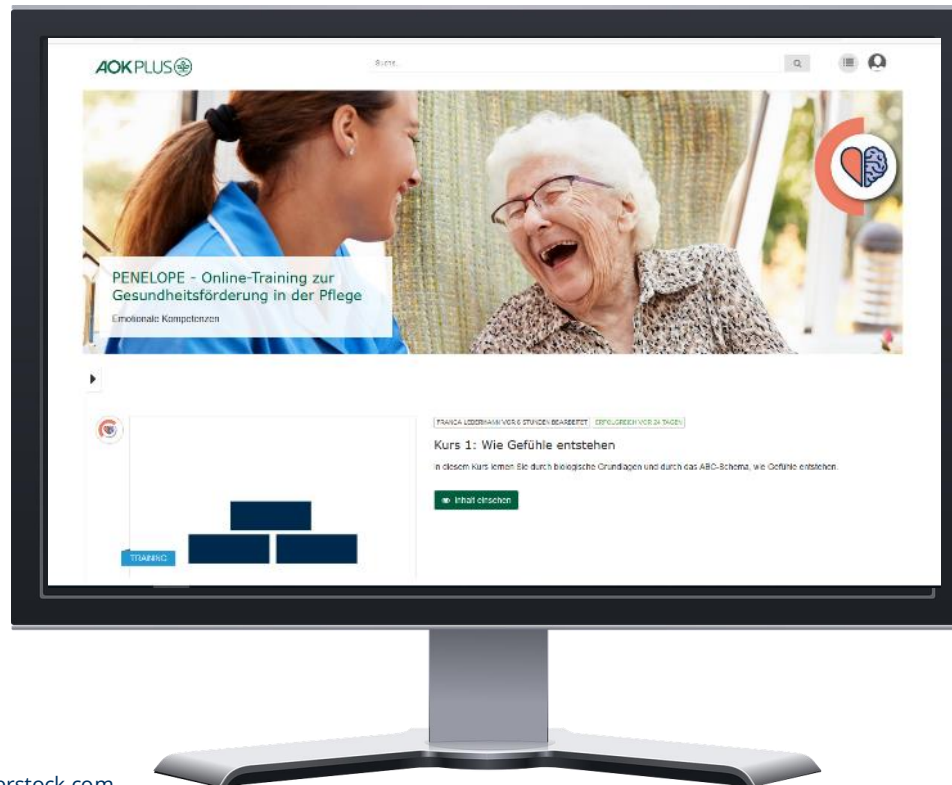


Bild: Monkey Business Image/shutterstock.com

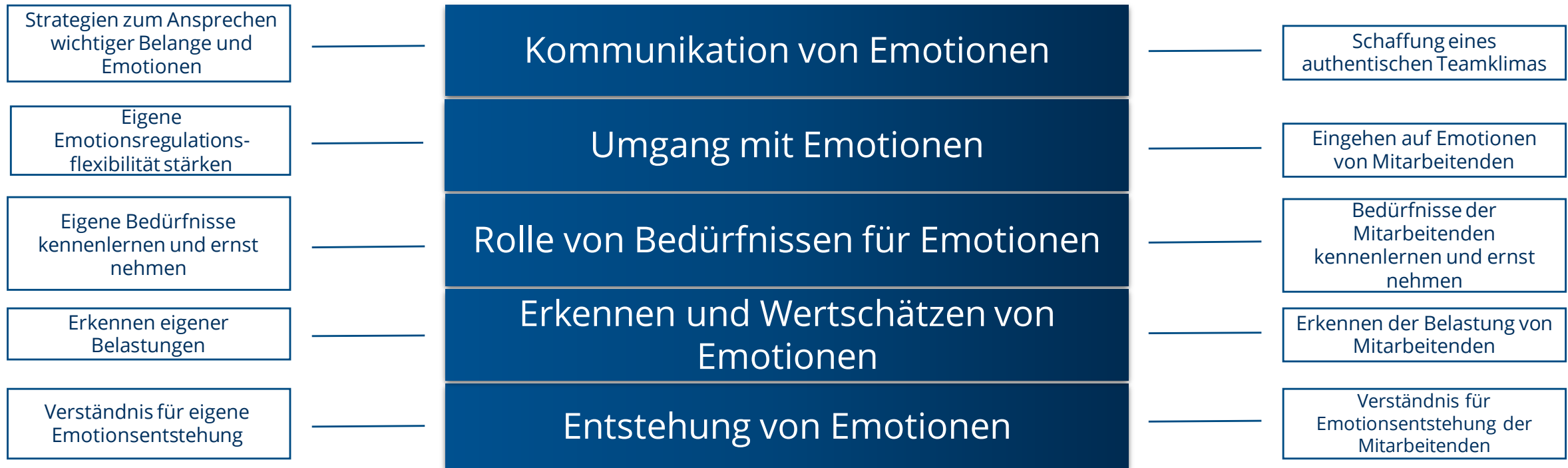
Emotionale Kompetenzen



Mitarbeitende



Leitungskräfte



Icons: flaticon.com

Allgemeiner Kursaufbau - Ausschnitte von Kurs 5



Wissen

1. Wissenserwerb

Tipps zur Abgrenzung

1

Erkennen, dass ein eigenes Bedürfnis bedroht ist

ausklappbar

2. Veranschaulichung durch Fallbeispiele

Emotion in Aktion

AOK PLUS

"...dass es jetzt zu Ende geht, kann ich nicht akzeptieren.
Ihnen würde es ja ähnlich gehen... Sie rackern Tag für Tag und Sie merken, das Leben ist bald vorbei und man fragt sich, wofür man eigentlich gelebt hat..."

Wie würden Sie reagieren, wenn...

...Ihre Bedürfnisse bedroht sind?

Ich würde...

...empathisch mitfühlen.

Das ist langfristig nicht gesund für Sie. Wenn Ihre Bedürfnisse bedroht sind, ist es für Ihre...

Feedback zur
gegebenen
Antwort

Bilder: fizkes/shutterstock.com; flaticon.com

Allgemeiner Kursaufbau - Ausschnitte von Kurs 5



Anwendung

3. Einführung der Übung

The screenshot shows the 'Übungen' (Exercises) section of the AOK PLUS app. At the top, there is a green header with 'Übungen' and the AOK PLUS logo. Below the header, there is a profile picture of a woman, identified as the 'Lernbegleiterin' (Learning Companion). Underneath the profile picture, there is a text box that reads: 'Jetzt ist es wieder soweit... ...die untenstehenden Übungen in der kommenden Woche **zwei bis drei mal in Ihren Alltag zu integrieren.**' Below this text box, there are two exercise cards: 'Online-Übungen' (represented by a laptop icon) and 'Stift-und-Papier Übungen' (represented by a coffee cup and paper icon).

Lernbegleiterin

Die Übungen für den Alltag können online oder offline durchgeführt werden

4. Durchführung der Übung

The screenshot shows the 'Durchführung der Übung' (Execution of the exercise) section of the AOK PLUS app. At the top, there is a green header with 'Übungen' and the AOK PLUS logo. Below the header, there are two exercise cards: 'Online-Übungen' and 'Stift-und-Papier Übungen'. Below these cards, there is a question: 'Hat Ihre Situation erlaubt, dass Sie mitfühlen?' with 'NEIN' and 'JA' options. Below the question, there is a section titled '1 Belastung feststellen' (1 Determine load) with the text: 'Woran haben Sie an sich selbst **erkannt, dass Sie gestresst sind?** Falls Sie es nicht gemerkt haben: woran hätten Sie **erkennen können, gestresst zu sein?**' Below this text, there is a text input field containing the example answer: 'Ich war leicht reizbar.' Below the input field, there is a text box with the example answer: 'Beispielantwort: Wenn ich gestresst bin, schwitze ich schneller mal und reagiere gereizter als sonst.' Below the text box, there is a green button labeled 'Antwort verändern' (Change answer).

ausklappbar

Bei einer Online-Durchführung erhalten Sie unmittelbares Feedback.

Bilder: pixabay; flaticon.com

Allgemeiner Kursaufbau - Ausschnitte von Kurs 5



Reflexion

5. Rückblick auf die Übung

Feedback, Handout un... AOK PLUS

Wie würden Sie Ihr Verhalten inzwischen beschreiben?

Wenn mich das Verhalten Anderer (Kolleg:innen, Leitungskräfte, Patient:innen/Bewohner:innen) stört, spreche ich dies deutlich, aber nicht vorwurfsvoll an.

trifft gar nicht zu

trifft eher nicht zu

trifft teilweise zu

trifft eher zu

trifft vollständig zu

Wie gut ist es Ihnen gelungen, die Übungen in Ihren Alltag zu integrieren?

Sehr gut, ich konnte sie mehrmals anwenden.

Immerhin habe ich es einmal geschafft - häufiger ging es nicht.

Das ist doch schon mal etwas, super. Bei Bedarf können Sie im untenstehenden Feld Hinweise dazu finden, was beim Üben helfen kann und außerdem sind hier Antworten auf häufig gestellte Fragen zu den speziellen Übungen dieses Kurses.

Dieses Mal ist es mir nicht gelungen, die Übungen in meinen Alltag zu integrieren.

Reflexionsfragen helfen, Lernerfolge und Schwierigkeiten festzustellen

6. Unterstützung bei Schwierigkeiten

Ist Abgrenzung nicht sehr egoistisch?

Sie arbeiten in einem helfenden Beruf und vermutlich **ist Ihnen wichtig, für Andere da zu sein.**

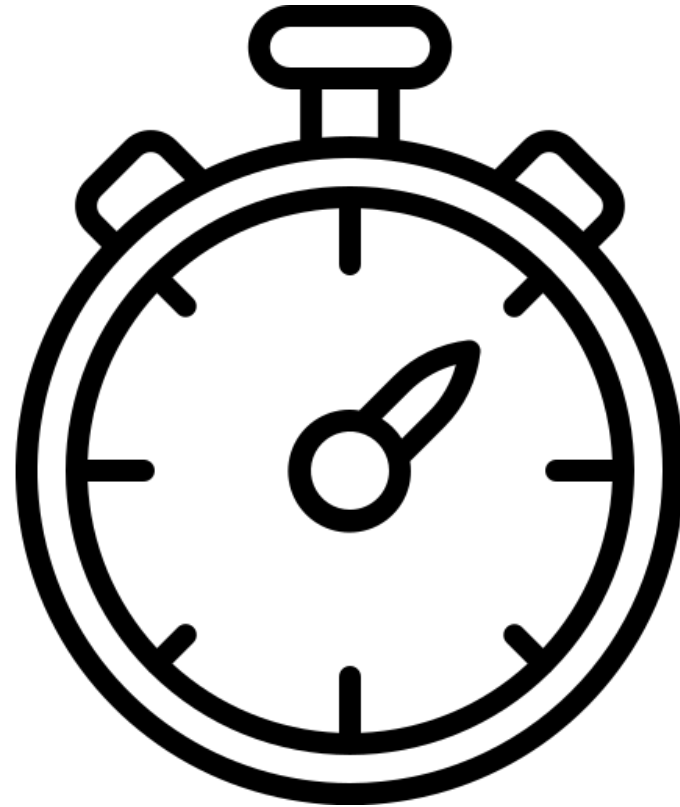
Dies können Sie aber nur leisten, wenn Sie gesund bleiben. Leider erleiden Pflegekräfte, die sich selten abgrenzen und sehr oft und stark mitfühlen, besonders häufig psychische Erkrankungen wie einen Burnout oder verlassen den Beruf. Deshalb ist es für Ihre Gesundheit und auch für die Versorgung der Patient:innen/Bewohner:innen sehr wichtig, dass Sie **Ihre Bedürfnisse wahrnehmen und merken, wann Sie Abstand brauchen.**

Insofern ist es nicht egoistisch, sondern es ist für alle Beteiligten wichtig, dass Sie auf Ihre Bedürfnisse hören und sich abgrenzen, wenn Ihre Bedürfnisse bedroht sind.

ausklappbar

Video zur Unterstützung bei allgemeinen Schwierigkeiten und Eingehen auf häufig auftretende Fragen zur konkreten Umsetzung der Übungen

Übung zu „Emotionale Kompetenzen“



PENELOPE

Einblicke in das Training - Entspannung im Arbeitsalltag -



Einblick ins Online Training „Entspannung im Arbeitsalltag“



Trainingsziel: Lernen Sie, in jeder Situation in Sekundenschnelle zu entspannen und somit Belastungen im Arbeitsalltag gelassen zu meistern!

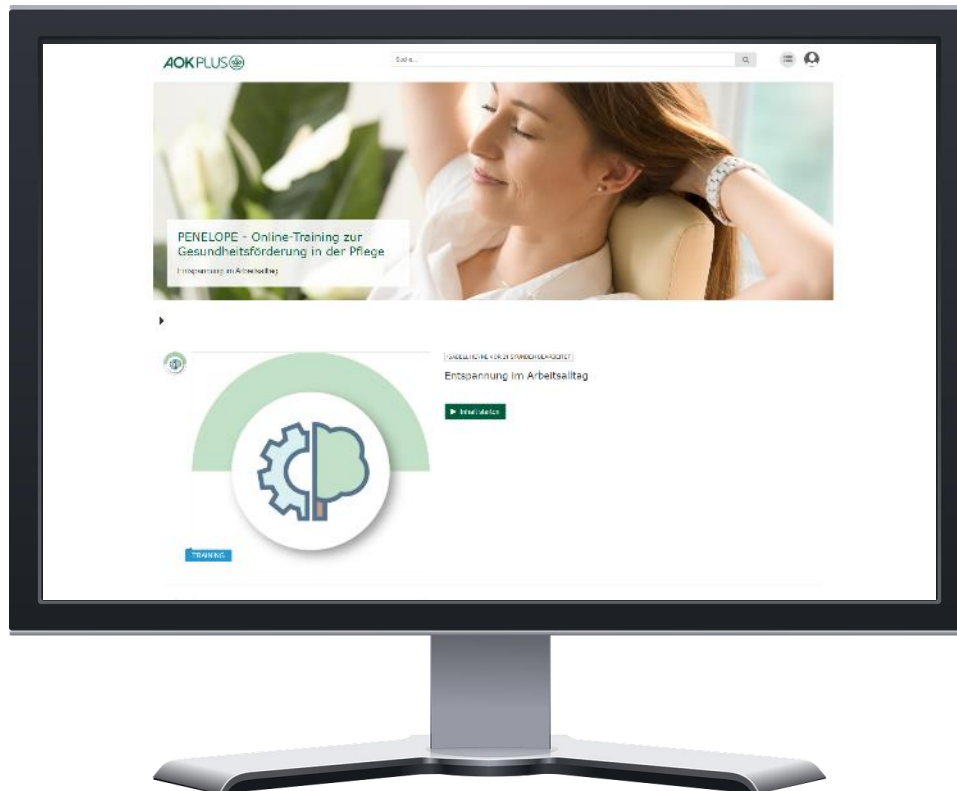


Bild: fizkes/shutterstock.com

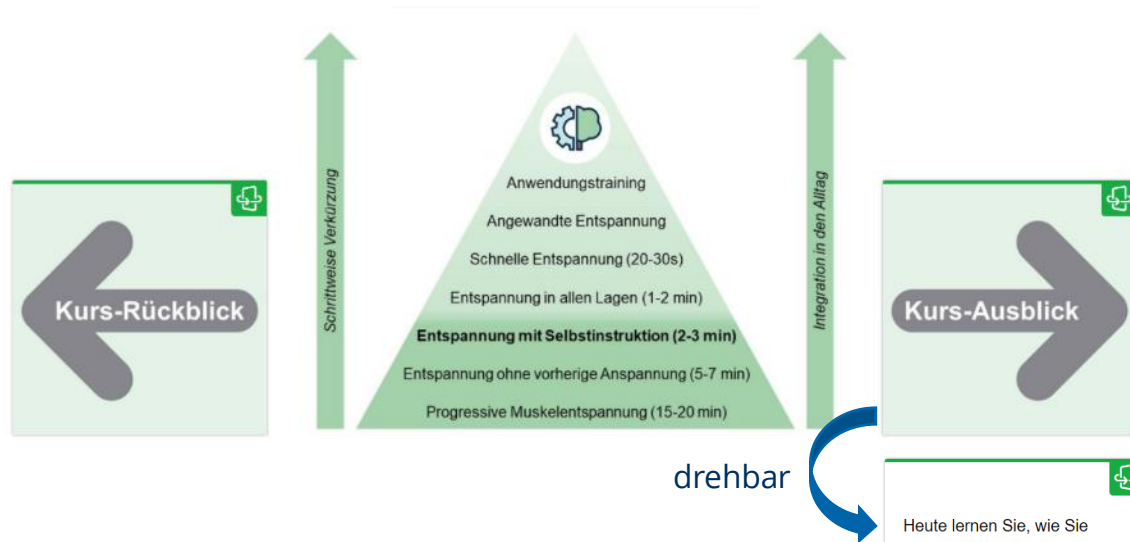
Entspannung im Arbeitsalltag

- Ziel: **Entspannen** innerhalb von **20-30 Sekunden**, auch in stressigen Situationen
- Wendet das Konzept der „**Angewandten Entspannung**“ an, eine seit 1987 **wissenschaftlich** untersuchte **Bewältigungstechnik** bei Stress
- **Übungen** werden immer weiter **verkürzt** und in den **Alltag integriert**
- **Zwei Varianten** zum Erlernen der Entspannung im Arbeitsalltag: **Online** und in **Gruppenkursen** durch vorherige **Trainer:innenschulung**



Allgemeiner Kursaufbau - Ausschnitte vom Kurs 3

1. Rückblick und Ausblick



Reflexionsfragen helfen das Gelernte zu festigen

Wie gut können Sie mit Hilfe der Übung aus dem letzten Kurs entspannen?

- Ausgezeichnet
- Gut
- Mittelmäßig (oder: mal gut, mal schlecht)
- Eher schlecht
- Gar nicht

Heute lernen Sie, wie Sie auch **ohne vorherige Anspannung in nur 5 bis 7 Minuten entspannen** können. Dieser Kurs wird **circa 25 Minuten** dauern. Sie können jedoch **jederzeit pausieren** und später mit dem Kurs weiter machen.

2. Vorstellung der Übung

Wie schaffe ich es ohne Anspannung zu entspannen?

Heute soll es darum gehen, Ihre **Muskeln ohne vorherige Anspannung zu entspannen**. Das **Entspannungsgefühl** in den einzelnen Muskelgruppen ist Ihnen beim Üben in der vergangenen Woche vermutlich **immer vertrauter** geworden, sodass Sie es nun auch **ohne vorherige Anspannung erzeugen** können. **Anfangs** kann es sein, dass Sie die direkte **Entspannung als weniger stark** empfinden. Dies wird Ihnen mit **zunehmender Übung** jedoch **immer besser** gelingen.

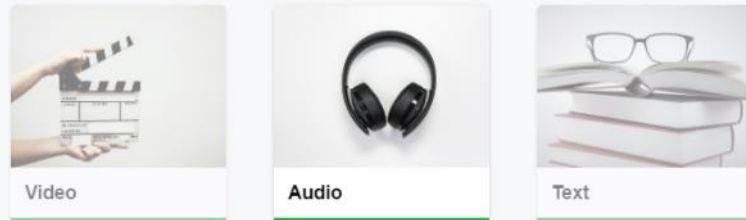


Allgemeiner Kursaufbau - Ausschnitte vom Kurs 3

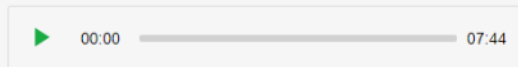
3. Durchführung der Übung

Beginn der Übung

Wenn Sie mit der Vorbereitung für die Übung fertig sind, können Sie nun mit der neuen Übung beginnen. Hierfür **empfehlen** wir Ihnen das **Audio** zu nutzen. Wenn Sie keine Möglichkeit zum Abspielen von Ton besitzen, können Sie auch den dazugehörigen Text lesen. Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche und erholsame Entspannung!



eigene Lernmethode individuell auswählbar



4. Entspannungstagebuch

Wir möchten Sie nun bitten, den **Eintrag** in Ihrem Entspannungstagebuch **zu vervollständigen**. Tragen Sie die **Eckdaten zur Übung** (Uhrzeit, Übungsname, Dauer) und Ihr **derzeitiges Anspannungsniveau nach der Übung** ein. Versuchen Sie dabei genau zu beobachten, wie hilfreich die Übung für Sie war. In den **Anmerkungen** können Sie beispielsweise notieren, was Ihnen vielleicht noch schwer gefallen ist oder was besonders gut lief.






Ihr Anspannungsniveau nach der Übung

Datum:

Uhrzeit: von bis

Übung:

Totale Entspannung Normales Anspannungsniveau Maximale Anspannung

				
0 %	25 %	50 %	75 %	100 %

Anmerkungen:

Bilder: Pixabay, Pexels, fizkes/shutterstock.com

Allgemeiner Kursaufbau - Ausschnitte vom Kurs 3

5. Übungsaufgabe bis zum nächsten Kurs

Wir empfehlen Ihnen die Entspannung ohne Anspannung **mindestens 3 Mal täglich zu üben** - bestenfalls je einmal **morgens, mittags und abends**. Wir verstehen, dass dies im stressigen Arbeitsalltag nicht immer umsetzbar ist, daher können Sie natürlich frei bestimmen, wann Sie über den Tag hinweg üben möchten. Das Ziel ist hierbei jeweils **in 5 bis 7 Minuten zu entspannen**. Insgesamt sind dies circa **20 Minuten tägliche Übungszeit** und somit bereits **15 Minuten weniger im Vergleich zur vorherigen Woche!** Mit jeder Übung, die Sie durchführen, kommen Sie Ihrem Ziel der blitzschnellen Entspannung im Alltag immer näher!

Was kann ich tun, wenn mir die Übung noch schwer fällt?

Falls Ihnen die heutige Übung noch schwer fällt, dann führen Sie **zusätzlich gern einmal täglich die Progressive Muskelentspannung** durch. Sie hilft Ihnen, sich an die Entspannung ohne vorherige Anspannung zu gewöhnen und so besser zu entspannen.

In welcher Umgebung kann ich üben?

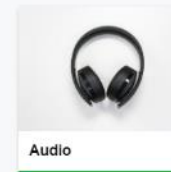


ausklappbar

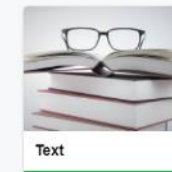


6. Downloads & Selbstständiges Üben

Übung online durchführen:



Audio

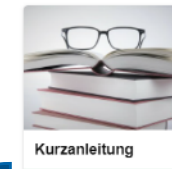


Text



Kurzanleitung

Übung zum herunterladen:



Kurzanleitung

ausklappbar



Anleitung Entspannung ohne Anspannung Download

Hier können Sie den Übungstext zur Entspannung ohne Anspannung herunterladen. Dieser liegt in einer Kurzanleitung vor, damit Ihnen das selbstständige Üben leichter fallen kann!

Bilder: Pixabay, Pexels, michaeljung/shutterstock.com

Einblick in die Trainer:innenschulung



Ziel: Lernen Sie, in jeder Situation in Sekundenschnelle zu entspannen und dieses Verfahren selbst in Form eines Gruppentrainings anleiten zu können.



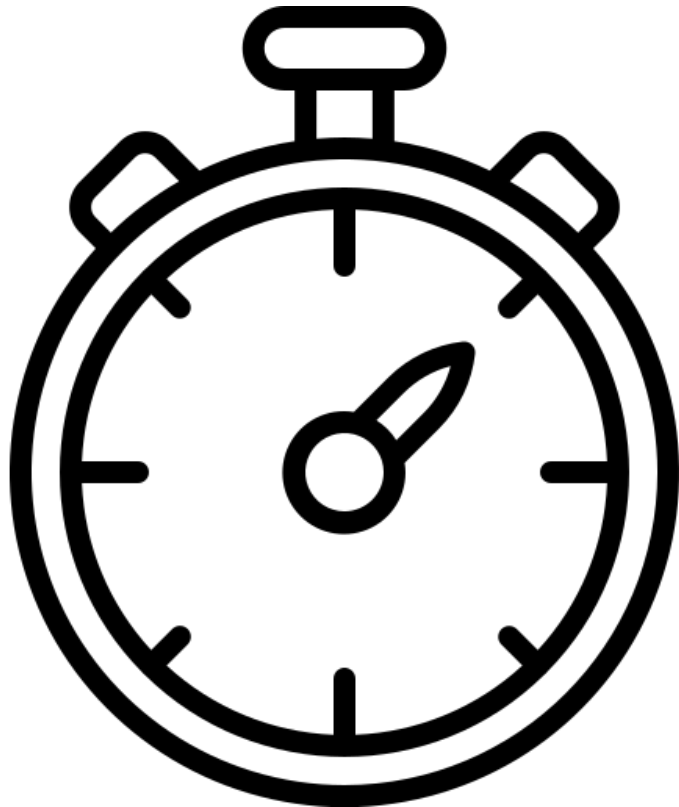
Einblick in die Trainer:innenschulung

Präsenzs Schulung (2 Tage à 8h) oder Onlineschulung (4 Tage à 4h)

- Theoretische und praktische Inhalte zum Entspannungsverfahren „Angewandte Entspannung“ werden vermittelt
- Austausch zwischen Kursleiter:in und Teilnehmer:innen
- Verschiedene methodische Techniken und Übungssituationen werden eingesetzt

Nach unserer Schulung bieten die ausgebildeten Trainer:innen Gruppenkurse zur „Angewandten Entspannung“ selbstständig für Kollegen und Kolleginnen in der eigenen Einrichtung an.

Übung zu „Angewandte Entspannung“



PENELOPE

Ihre Teilnahme



Zielgruppen nach SGB

Pflegekräfte und Führungskräfte in ...

- Einrichtungen nach SGB V (stationäre Krankenpflege, Hospize, Rehabilitationseinrichtungen, etc.)
- Einrichtungen nach SGB IX (Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen und von Behinderung bedrohte Menschen)
- Einrichtungen nach SGB XI (ambulante oder stationäre Einrichtungen für Pflegebedürftige im Rahmen der sozialen Pflegeversicherung).

Definition Führungskraft

= Pflegekraft/ Personen mit Leitungsaufgaben;
Personen mit Einfluss auf Arbeitsorganisation/Zusammenarbeit in ihrem Team und darüber hinaus



Wie läuft die Teilnahme ab?

Pflege-
einrichtung

- ✓ Wir melden uns bei einer **Ansprechperson Ihrer Einrichtung**.
- ✓ Die Ansprechperson erhält weitere Informationen zusammen mit einem **Anmeldelink für die Beschäftigten**.
- ✓ Es folgt eine **kurze Befragung** zu Ihrer Einrichtung.

Pflege-
personal

- ✓ Pflegekräfte öffnen den Anmeldelink und wählen jeweils **ihr favorisiertes Training** aus
- ✓ Auswahl des gewünschten Starttermins
- ✓ 1 – 2 Vorbefragungen
- ✓ **Trainingsdurchführung**
- ✓ 3 Nachbefragungen
- ✓ Fortbildungspunkte bei Registrierung beruflich Pflegender anrechenbar
- ✓ Erhalt eines Teilnahmezertifikats

Anerkennung von Fortbildungspunkten



RbP - Registrierung beruflich Pfleger
GmbH

<http://www.regbp.de/>



Für die Absolvierung der Trainings „**Pausen und Erholung**“ und „**Emotionale Kompetenzen**“ können **10 Fortbildungspunkte** erworben werden.



Für die Absolvierung des Trainings „**Entspannung im Arbeitsalltag**“ können je nach Format zwischen **12 und 14 Fortbildungspunkte** erworben werden.

Wie läuft Ihre Anmeldung ab?

Link anklicken, um Ihre Einrichtung anzumelden:

<https://tu-dresden.de/mn/psychologie/penelope>

ANMELDESCHLUSS: 01.12.22



Oder kontaktieren Sie uns für weitere Informationen:

E-Mail: penelope@tu-dresden.de

Telefon: 0351 463 35560

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Ihr PENELOPE-Team

