



MITMACHEN IST GANZ EINFACH

- 1 **TEILNAHMEBEDINGUNGEN DURCHLESEN**
- 2 **VIDEO DREHEN**
- 3 **VIDEO HOCHLADEN**
- 4 **PAPIERKRAM AUSFÜLLEN UND AN UNS SCHICKEN**

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- Mit der Teilnahme am Pflege-Resilienz-Video-Award „It's my life – Berufsalltag gestalten statt aushalten“ räumt Ihr uns alle erforderlichen die Nutzungsrechte für die Veröffentlichung Eures Videomaterials ein.
- Bitte haltet unsere Netiquette ein. Ihr findet sie auf unserer Website: **www.facebook.com/pflege.connection**
- Um die Videos auch wie oben beschrieben auf unserer Website veröffentlichen zu können, müssen wir sicher gehen, dass Ihr dafür keine GEMA-belastete Musik verwendet habt oder sonstige Rechte Dritter verletzt wurden. Das heißt: Wenn Ihr Musik einbauen wollt, singt oder spielt selbst – oder kauft Euch einen Titel (z.B. bei Audiojungle). Denkt bei gekauften Musiktiteln bitte an die Angabe der Quelle (z. B. im Abspann Eures Videos).
- Gleiches gilt für Fotos oder sonstige Bilder aus dem Internet. Solltet Ihr Bilder einbauen wollen, malt oder gestaltet sie am PC selbst oder kauft sie (z.B. bei Fotolia). Eine Quellenangabe ist hier ebenso wichtig.

DAS VIDEO

Das Thema des Pflege-Resilienz-Video-Awards ist „It's my life – Berufsalltag gestalten statt aushalten“. Wir wollen die Widerstandskraft der in der Pflege Beschäftigten gegen Stress und Belastungen am Arbeitsplatz stärken und aufbauen. Stellt in Eurem Video bitte dar, was Euch zu folgenden Fragen einfällt:

- Wodurch entsteht Stress in Eurem Ausbildungs- bzw. Studienalltag?
- Welchen familiären und umweltbezogenen Belastungen fühlt Ihr Euch ausgesetzt?
- Welche Maßnahmen kann man ergreifen, um Stress und Belastungen vorzubeugen?
- Wie kann man Widerstandskraft stärken und aufbauen?
- Was kann im Team/in der Klasse/unter Kommilitonen dafür getan werden?
- Was lässt Euch Euren Beruf mit Spaß ausüben?

Hier ein paar Ideen für Euch: Ihr könntet Beschäftigte unterschiedlicher pflegerischer Bereiche nach deren Bewältigungsstrategien bei Belastungen und Stresssituationen am Arbeitsplatz befragen, Rollenspiele durchführen oder resilienzstärkende Konzepte (beruflicher und familiärer Zusammenhalt, Hobbys und Freizeitaktivitäten) aufzeigen. Lasst Eurer Phantasie freien Lauf ...



RAHMENPARAMETER VIDEO

- **FORMAT:** MP4
- **AUFLÖSUNG:** 1024x576px
- **LÄNGE:** max. 5 min
- **DATENRATE:** max. 3000 kBit/s
- **BILDRATE:** 25 Fps
- **AUDIO:** Stereo, 128 kBit/s

BÜROKRATISCHES

Wie oben in den Teilnahmebedingungen schon beschrieben, können wir nur Videos berücksichtigen, die wir auch veröffentlichen können. Dazu benötigen wir von Euch die Erteilung der Nutzungsrechte für das Video und von JEDER / JEDEM, der auf dem Video zu sehen ist, eine Einwilligungserklärung.

... UND SO GEHT'S:

- Druckt Euch bitte die Einwilligungserklärung als PDF-Datei für jeden, der auf dem Video zu sehen ist, aus und lasst von allen Teilnehmerinnen und Teilnehmer je eine unterschreiben.
- Damit wir auch wissen, wer da unterschrieben hat, schreibt bitte oben oder unten auf der Einwilligung (wo immer Ihr Platz findet) den Namen hin, und wann sie oder er zum ersten Mal im Video zu sehen ist – zum Beispiel: „Max Mustermann Minute 0:33“
- Dann füllt Ihr bitte noch die Checkliste aus und unterschreibt diese (das kann auch derjenige machen, der das Video einreicht).
In der Checkliste gehen wir sicher, dass Du alle Punkte beachtet hast.
Checkliste und Einwilligungen findet Ihr unter **www.thementage-resilienz.de**
- Dann schickt Ihr die Einwilligungserklärungen zusammen mit der ausgefüllten und unterschriebenen Checkliste an:

GESUNDHEITSWIRTSCHAFT NORDWEST E.V.
RESILIENZ-VIDEO-AWARD
Marie-Curie-Straße 1
26129 Oldenburg

Ihr könnt das Video bis zum 30.09.2016 bei uns einreichen, bis dahin müssen dann auch die Einwilligungserklärungen und die Checkliste an uns versendet sein (Poststempel)!

Für Fragen wendet Euch gerne an: s.marquardt@gwnw.de

Wir freuen uns auf Eure Videos!!!

Euer Team vom Resilienz-Award