



Spezial Web-Seminare

Gesunder Schlaf



Wettbewerbsvorteil durch gesunden Schlaf, denn gesunder Nachtschlaf ist die Leistungsquelle für den Tag! Gesunder Nachtschlaf ist kein Zufallsprodukt. Etwa 80 % der Schlafstörungen haben einfache Ursachen. Weil das so ist, hilft dieses Web-Seminar dabei, zu wirklich erholsamem Schlaf zu finden. Ausgeruht den Job zu erledigen, ist gerade für Führungskräfte besonders wichtig. Führungskräfte treffen täglich wichtige Entscheidungen und tragen dabei Verantwortung für sich und Ihre MitarbeiterInnen. Deshalb ist es wichtig, Schlaf - einer der wichtigsten und wirkungsvollsten Bausteine, um Resilienz aufzubauen und gesund und leistungsfähig zu bleiben - zu verstehen und zu beherrschen.

Ziele

- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen für gesunden Schlaf
- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Erhaltung von Gesundheit und Leistung und Folgen von Schlafmangel
- Vermittlung von konkreten Verhaltensweisen zur Förderung des Schlafs
- Erarbeitung dauerhafter individueller Lösungen für gesunden Schlaf

Inhalte

- Grundlagenwissen: den Schlaf verstehen – dann klappt es auch mit dem Schlafen gehen
- Zusammenhänge zwischen Schlafdauer und Gewicht, Psyche, Leistung
- Gesunder Schlaf will vorbereitet sein – Tipps & Tricks
- Chronobiologie: biologische Rhythmen optimal nutzen
- Das eigene Schlafprofil erstellen und daraus Maßnahmen ableiten
- So gelingt Power Napping, der Kraftschlaf in der Mittagspause
- Für Business Traveller: Zeitumstellungen meistern, Jetlag mindern
- Materialien und Übungen, die das Einschlafen erleichtern

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten,
Handout

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN