



GUT SCHLAFEN, BESSER ARBEITEN: DIE KUNST DES GESUNDEN SCHLAFS

Gesunder und erholsamer Schlaf ist die Grundlage für die Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag und führt darüber hinaus zu mehr Wohlbefinden. Guter Schlaf kann gelernt werden. Das Ziel des Workshops besteht darin, den Teilnehmenden einen gesundheitsförderlichen Umgang mit dem Thema Schlaf zu vermitteln. Der Workshop bietet einen umfassenden Ansatz zur Förderung der Schlafqualität und Gesundheit.

INHALTE

- Auswirkungen von Schlaf
- Biologie des Schlafs (Schlafstadien)
- Innere Uhr
- Schlaftypen anhand der Chronotypen
- Ernährung und Schlaf
- Powernapping
- Tipps für die Praxis: Wie schlafe ich gut?
- Strategien, um mit negativen Gedanken umzugehen
- Aktuelle Studien zu Arbeitsgestaltung und gesundem Schlaf

IHR NUTZEN

- Verbesserte Schlafqualität
- Gedankenkarussell stoppen
- Tipps und Tricks bei Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten
- Förderung der Konzentration und Leistungsfähigkeit
- Gute Laune am Arbeitsplatz

**Traumhafte Nächte,
erfolgreiche Tage:
Schlafregeln für mehr
Lebensqualität**

Workshops

4 bis 12 Teilnehmer*innen
Präsenz / Online
Online-Impulsvortrag (1-1,5h)
Halbtag (4h) /
Ganztagworkshop (8h)

Mehr Info



menschgesundheitarbeit.at
info@menschgesundheitarbeit.at