

Impulsvortrag | Gesunder Schlaf - Tankstelle des Lebens



Stress, Leistungsdruck und ständige Erreichbarkeit: Für viele ist das heute Alltag. Immer mehr Menschen kommen durch ihre täglichen Anforderungen aus dem seelischen Gleichgewicht und können nicht mehr schlafen. Insbesondere die Anforderungen der Schichtarbeit sind eine große Herausforderung für den Schlafrhythmus. Laut der Weltgesundheitsorganisation leidet bereits jeder dritte Deutsche unter Schlafstörungen. In diesem anschaulichen Impulsvortrag lernen Sie die Zusammenhänge von

Schlaf und Leistungsfähigkeit kennen, erhalten eine Zusammenfassung der Ursachen und Wirkungen von Schlafstörungen und bekommen eine erste Idee, was Sie für Ihren gesunden Schlaf selber tun können. In diesem anschaulichen Impulsvortrag lernen Sie die Zusammenhänge von Schlaf und Leistungsfähigkeit kennen, erhalten eine Zusammenfassung der Ursachen und Wirkungen von Schlafstörungen und bekommen eine erste Idee, was Sie für Ihren gesunden Schlaf selber tun können.

Ziele

Nach dem Impulsvortrag können Sie Störfelder in der Schlafgesundheit erkennen und einschätzen.

Inhalte

Was bedeutet gesunder Schlaf konkret?
Welche Störungen bringen Sie um den Schlaf?
Eine Idee von gesünderem Schlaf?

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten
Dauer
60 Minuten
Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für ...

Sprechen Sie uns gerne an: 040 / 8668 422-0 oder team@bigut.de