

Betriebliche Gesundheitsförderung Schlafcoaching



Schlaf ist eine Erholungsphase, die für Körper und Seele notwendig ist. Schlafstörungen bzw. unruhiger Schlaf sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Mit dem Schlafcoaching wird ein erholsamer Schlaf aktiv gefördert.

Nutzen:

Präventions- und Interventionsmaßnahme zur Verbesserung der Schlafqualität und Unterstützung der Gesunderhaltung

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen und Führungskräfte, die ihre Schlafqualität verbessern wollen und aktiv Schlafproblemen entgegen wirken möchten (Einzelgespräch).

Inhalte:

- Vermittlung von Grundlagen des Schlafs im 4-Augen-Gespräch
- Bereitstellung von Informationen über Schlaf zum Selbststudium
- Gemeinsame Erarbeitung von individuellen Empfehlungen zur Verbesserung der Schlafqualität durch den Einsatz verschiedener Diagnosetools und Erprobung durch TeilnehmerIn
- Rückmeldung der Ergebnisse nach der Erprobungsphase
- ggf. weitere Empfehlungen

Durchführung / Dauer:

Wer: Psychologen (Abschluss: Diplom oder vergleichbarer Hochschulabschluss & Berufserfahrung)
Zeit: ca. 45 Minuten telefonische Erstberatung, optional max. 5 Sitzungen

Kontakt per Email: gesundheit@medituev.de