

Betriebliche Gesundheitsförderung Schlafvortrag



Für gute Leistungen am Arbeitsplatz, beim Sport oder im Familienleben, benötigen Körper und Seele eine Erholung – den Schlaf. Schlafstörungen bzw. unruhiger Schlaf können den Alltag beeinträchtigen und sollten daher behandelt werden. Der Vortrag zum Thema Schlaf bietet hierfür eine Grundlage.

Nutzen:

Information und Aufklärung rund um das Thema Schlaf mit dem Ziel, die Schlafqualität der MitarbeiterInnen zu erhöhen und Schlafproblemen aktiv entgegen zu wirken.

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen und Führungskräfte, die ihre Schlafqualität verbessern wollen und aktiv Schlafproblemen entgegenwirken möchten (unbegrenzte Teilnehmerzahl).

Inhalte:

- Vermittlung von Grundlagen über Schlaf, Ursachen und Formen von Schlafstörungen und Maßnahmen für einen gesunden Schlaf
- Vermittlung von Kenntnissen über die Diagnostik bei Schlafstörungen
- Selbstdiagnose durch Beantwortung eines Fragebogens
- die TeilnehmerInnen erhalten auf Basis der Diagnose eine Anleitung für die Verwendung eines Schlaftagebuchs sowie Praxistipps zur Selbsthilfe

Durchführung / Dauer:

Wer: Psychologen (Abschluss: Diplom oder vergleichbarer Hochschulabschluss & Berufserfahrung)
Zeit: Vortrag, ca. 2 Stunden

Kontakt per Email: gesundheit@medituev.de