

-  Wissensvermittlung
-  Stress & Ressourcenmanagement
-  Präsenz, Digital

VORTRAG GESUNDER SCHLAF

Schlaf als Element für Mitarbeitergesundheit



Im Informationsvortrag "Gesunder Schlaf" erhalten Ihre Mitarbeiter praxisnahe Hinweise zu alltäglichen Problemstellungen. Die Teilnehmer erfahren, wie Sie lösungsorientierte Ansätze in Ihren Schlaf integrieren können, gestützt auf wissenschaftlich belegte Tipps. Unser Ziel ist es, den Mitarbeitern ein Repertoire an fundierten Life-Hacks aus den Bereichen Schlaf, Regeneration und Aktivität bereitzustellen - besonders relevant auch für Schichtarbeiter. Mit konkreten Strategien werden die Mitarbeiter befähigt, ihren Schlaf zu optimieren und so mehr Vitalität und Energie in ihr tägliches Leben zu bringen, unabhängig von ihrem Arbeitszeitmodell. Entdecken Sie die Geheimnisse einer erholsamen Nachtruhe und erfahren Sie, wie Sie Ihre Regenerationsphasen gezielt nutzen können, um in allen Lebensbereichen aktiv und leistungsfähig zu sein. Tauchen Sie ein in die Welt des gesunden Schlafs und lassen Sie sich von praktischen Tipps inspirieren, die Ihr Wohlbefinden nachhaltig verbessern können.

KEY-FACTS



45-60-minütiger Vortrag



Bis zu 30 Mitarbeiter präsenz / 150 digital / Vortrag



Bis zu 6 Vorträge pro Tag buchbar

VORAUSSETZUNGEN

- Raum mit ausreichend Platz für Teilnehmer

DAS BRINGEN WIR MIT

- Zertifiziertes Personal - §20 SGB V - konform

NOTIZEN

KONTAKT

Ihr Ansprechpartner: Jan Erdmenger

Telefon: +49 172/ 86 87 88 1

erdmenger@dein-gesundheitsmanagement.de