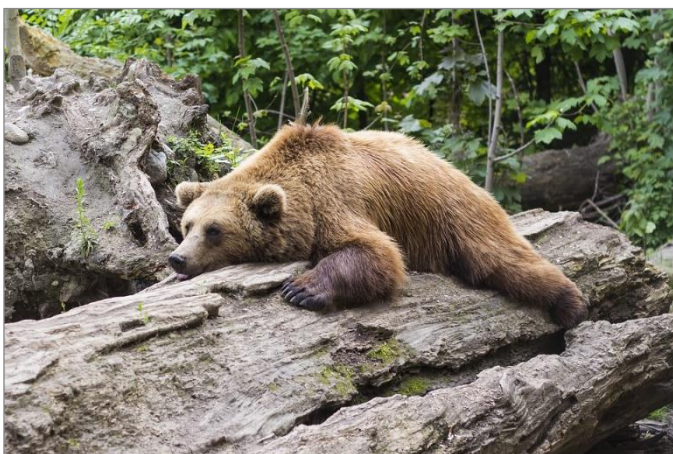


Die beste Regenerationsphase für unseren Körper!

Wer kennt das nicht? Man geht pünktlich ins Bett, weil man einen wichtigen Termin am nächsten Morgen hat, kann dann aber nicht einschlafen. Man wälzt sich von links nach rechts, macht sich womöglich viele Gedanken über den nächsten Tag und liegt plötzlich wach. Jede Stunde schaut man auf seinen Wecker, regt sich auf, dass man nur noch wenige Stunden für einen erholsamen Schlaf hat. Ein Blick auf den Wecker ist das Letzte, woran man sich erinnern kann, bis der Wecker einen mitten aus dem Tiefschlaf reißt - So geht es vielen Menschen. Mittlerweile klagen 80 % der Berufstätigen zwischen 35 – 65 Jahren über Schlafstörungen.

Schlafen wir schlecht, leidet dauerhaft unsere Leistungsfähigkeit und wir können die Anforderungen der täglichen Arbeit nicht mehr bewältigen. Passiert dies, können viele Menschen oft nach der Arbeit nicht abschalten und grübeln stundenlang im Bett, ohne Schlaf. Ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt.

Gesunder Schlaf will gelernt sein – aber man muss ja nicht gleich ein halbes Jahr üben



Im Seminar vermitteln wir vielseitige Informationen über unseren Schlaf, klären auf, was gesunder Schlaf überhaupt ist und erläutern die Ursachen und Folgen von Schlafstörungen.

Im Fokus des Seminars steht die Vermittlung von zielgerichteten Mentalstrategien und praxisnahen Übungen für eine verbesserte Schlafhygiene. Die Teilnehmenden lernen Möglichkeiten (bspw. Schlaftagebuch) kennen, um das eigene Schlafverhalten besser zu verstehen und dementsprechende Strategien zu entwickeln. Ein vielseitiger Mix aus praktischen Übungen soll es schaffen, dass die Teilnehmenden individuellen schlaffördernden Maßnahmen kennenlernen. Ziel ist es, dass Ihre Beschäftigten Strategien im Seminar entwickeln, um ihr persönliches Schlafverhalten zu verbessern.

Mögliche Themenschwerpunkte

- Wissenswertes über den Schlaf
- Was ist gesunder Schlaf
- Ursachen und Folgen von Schlafstörungen
- Die Rolle unserer Gedanken
- Schlafen bei Schichtarbeit
- Alter und Schlaf
- Schlafhygiene / Schlaffördernde Maßnahmen
- Mentalstrategien für den Kopf
- Praktische Übungen (Atem-, Achtsamkeitsübungen uvm.)

Zielgruppenspezifisch angepasst

Uns ist es wichtig zu betonen, dass wir die Inhalte des Seminars zum Thema Schlaf den Bedürfnissen der jeweiligen Zielgruppe anpassen. So können wir die Themenschwerpunkte beispielsweise auf den Schlaf von älteren Beschäftigten ausrichten oder die Rolle von Schlaf in der Schichtarbeit in den Fokus stellen. Wir möchten, dass Ihre Mitarbeitenden ein Seminar erleben, welches auf ihre Bedarfe zugeschnitten ist!

Interesse geweckt?!

Wir beraten Sie gern!

Tel.: 05241 7089310

info@soma-consult.com