

Wer wach sein will muss schlafen

Schlaf ist ein lebenswichtiges und extrem unterschätztes Grundbedürfnis des Menschen. Fast ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. Er benötigt die regelmäßige Erholung während der Nacht. Zu häufig werden Schlafstörungen und die dadurch entstehende Tagesmüdigkeit nicht ernst genommen und als Bagatellbeschwerde abgetan.



Inhalte Überblick

Was ist Schlaf?

- Basiswissen, allgemeines zum Thema Schlaf
- Zahlen, Daten, Fakten

Schlafstadien und Schlaftypen

- Schlafphasen
- Jetlag und die innere Uhr
- Schlaftypen: Von Lerchen und Eulen

Der gestörte Schlaf

- Informationen zu Schlafstörungen wie Narkolepsie und Schlafapnoe
- Folgen von schlechtem oder zu wenig Schlaf auf die Gesundheit
 - Herz-Kreislauf System, Leistungsfähigkeit,
 - Stoffwechsel,
 - psychisches Wohlbefinden

Tipps und Tricks zur Schlafhygiene

- Geheimtipp: Powernapping
- Do's and don'ts sowie Tipps aus der Praxis für einen erholsamen Schlaf

Nutzen und Ziele

Sie werden ...

- den Schlaf aus ganzheitlicher Sichtweise kennenlernen
- erfahren welche inneren und äußeren Einflüsse das Schlafverhalten beeinflussen
- Tipps bekommen, wie Sie durch guten Schlaf Leistungsfähig bleiben

Umsetzung

Methoden

- Microsoft Teams
- Teilnehmerbescheinigung
- Handout

Teilnehmerzahl

- max. 250 Personen

Seminardauer

- 60 Minuten

Für ias-Kunden: Zur Teilnahme am Online-Seminar melden Sie sich bitte über Ihren ias-Betreuer an.

Für Nicht-Kunden: Bitte senden Sie Ihren Teilnahmewunsch mit Angabe des Online-Seminar-Titels an ias-vertrieb@iasgruppe.de