Betriebliches Gesundheitsmanagement

Workshop
Schlaf und Entspannung

Konzept und Ziele

Im Workshop werden wichtige Kenntnisse und Techniken vermittelt um einen gesunden Schlaf zu fördern. Neben dem Kennenlernen verschiedener Strategien zum besseren Ein- und Durchschlafen, werden Techniken zur allgemeinen Förderung der Entspannungsfähigkeit geübt.

Beschreibung

Folgende Themen werden in diesem Workshop behandelt:

- Grundlagen des Schlafs (Schlafphasen, circadianer Rhythmus, Einschlafprozess)
- Mythen und Fakten
- Eulen und Lerchen
- Schlafbedarf
- Schlaf im Alter
- Der Teufelskreis der Schlaflosigkeit und wie man ihn durchbricht
- Entspannung
- Umgang mit negativen und angstauslösenden Gedanken
- Schlafhygiene und schlafförderndes Verhalten
- Ernährung und Sport

Neben inhaltlichen Inputs werden interaktiv Lösungen z.B. zum Umgang mit negativen Gedanken entwickelt und konkrete Techniken z.B. zum Herunterfahren und Entspannen geübt.

Ihr Nutzen

Mitarbeitende, die gut schlafen, entspannen und abschalten können, bewältigen die täglichen Herausforderung der Arbeitswelt besser und sind damit zentral für einen gesunden Betrieb. Der Workshop Schlaf und Entspannung hat folgenden Nutzen:

- Schlafdauer und -qualität verbessern
- Entspannungsfähigkeit fördern
- Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress erhöhen

Indirekt bewirkt guter Schlaf:

- Rückgang von Fehlzeiten
- Erhöhung der Lebensqualität
- Steigerung der Arbeitsfähigkeit

Dauer und Optionen

Der **Workshop** dauert zwei Stunden

Impulsreferat: Inhalte als Referat dauern eine Stunde (geeignet z.B. im Rahmen einer Mittagsveranstaltung oder als Kurzinput an einem Gesundheitstag).

Ein interaktives Referat mit Ergänzungen zum Thema Schlaf bei **Schichtarbeit** (mit speziellem Fokus Nachtschicht) dauert mindestens zwei Stunden.

Die Angebote finden in der Regel direkt beim Kunden statt.

Zielgruppe

Alle Unternehmen

Weitere Infos

bgm@aeh.ch / 044 240 55 50

AEH Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG

CH-8004 Zürich | Militärstrasse 76 | T +41 44 240 55 55
CH-3007 Bern | Brunnmattstrasse 45 | T +41 31 560 00 50
CH-1005 Lausanne | Rue Dr César Roux 11 | T +41 21 312 83 73