

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungskompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

GUT GESCHLAFEN?

Gesundheit und Leistungsfähigkeit stärken durch erholsamen Schlaf

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Schlaf ist ein wahres Gesundheits-Elixier. Während wir schlafen, finden wichtige Regenerationsprozesse im Körper statt. Guter Schlaf unterstützt unsere körperliche und psychische Ausgeglichenheit und unsere Leistungsfähigkeit.

Was fördert einen gesunden Schlaf? Was können wir selbst dafür tun und was sollten wir vielleicht besser lassen, um besser zu schlafen?

In diesem Workshop werden neben Wissensinput jede Menge Anregungen und Praxisimpulse für Verhaltensmaßnahmen zur Verbesserung der individuellen Schlafqualität aufgezeigt.

Ziel

- Sie verfügen über ein Basiswissen zum Thema Schlaf und Regeneration.
- Sie haben Praxistipps zur Verbesserung Ihrer individuellen Schlafqualität erhalten.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut.
- Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz.

Programm

Tag 1: Basiswissen und Praxisimpulse zum Thema Schlaf und Regeneration

- Schlaf ist ein Gesundheits-Elixier – Regenerationsprozesse im Schlaf
- Den Schlaf fördern durch Bewegung und körperliche Aktivität
- Schlafqualität verbessern durch gesunde und achtsame Ernährung
- Entspannung ist der Schlüssel zur Einschlaf-tür

Tag 2: Praxisimpulse anwenden und Maßnahmen in den Alltag integrieren

- Aussteigen aus dem Gedankenkarussell
- Rituale zur Unterstützung des Ein- und Durchschlafens
- Gesund und achtsam essen – Selbstfürsorge im Alltag
- Rhythmus und Routine – Integration von Praxisübungen in den Alltag



Seminarnummer:
Q2.2.1.4

Methode:
Wissensbausteine zum Thema Schlaf, mentale, körper- und achtsamkeitsorientierte Techniken zur Stressregulation und Entspannung

Referent*in:
Astrid Wilhelm
Diplompsychologin, Trainerin und Coachin

Termin:
17.04.2023 und
21.04.2023

Zeit:
jeweils 09:00 Uhr – 13:00 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 518

Anmeldeschluss:
13.03.2023

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)