

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
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



## DIE FASZINIERENDE WELT DES SCHLAFS

### Ein Angebot der AOK

#### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

#### Einführung

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir mit Schlafen. Zeitverschwendung – meinen Sie? Ganz und gar nicht. Erfahren Sie, warum Schlaf so wichtig ist, welchen Einfluss er auf unsere Leistungsfähigkeit hat und wie Sie Ihre eigene Schlafqualität fördern können.

#### Ziel

- Sie sind informiert über die Bedeutung von Schlaf.
- Sie haben einen Überblick darüber, welchen Einfluss Schlaf auf Ihre Leistungsfähigkeit hat.
- Sie kennen Möglichkeiten, wie Sie Ihre eigene Schlafqualität fördern können.
- Sie kennen Entspannungsmöglichkeiten, die Sie einfach im Alltag umsetzen können.
- Sie lernen hilfreiche Tipps kennen, die bei bestehenden Problemen helfen können.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.

#### Programm

- Schlafmythen
- Schlaftypen
- Die innere Uhr
- Schlafphasen und Schlafprobleme
- Schlafhygiene
- Schlaftipps
- Praktische Entspannungsübungen für den Alltag

**Seminarnummer:**  
Q3.2.1.6

**Methode:**  
Vortrag, praktische Übungen für den Alltag, Fragemöglichkeit

**Referent\*in:**  
Nicole Vinci  
Fachkraft für psychische Gesundheit

**Termin (dreitägige Reihe):**  
03.07.2024,  
10.07.2024, und  
17.07.2024

**Zeit:**  
jeweils 09:30 Uhr – 11:00 Uhr

**Ort:**  
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

**Anmeldeschluss:**  
19.06.2024

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)



**AOK**