

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

**ANMELDESCHLUSS
VERLÄNGERT:
25.06.2025**



Seminarnummer:
Q3.2.1.2

Methode:
Vortrag, praktische Übungen für den Alltag, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Nicole Vinci
Fachkraft für psychische Gesundheit, AOK

Termine:
02.07.2025,
09.07.2025 und
16.07.2025

Zeit:
jeweils 09:30 Uhr – 11:00 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:
28.05.2025

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

