

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	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



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:
P26-2.1.9

Methode:
Vortrag, praktische Übungen für den Alltag, Fragemöglichkeit

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

Termine der Seminarreihe:
08.07.2026,
15.07.2026 und
22.07.2026

Zeit:
jeweils 09:30 Uhr – 11:00 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:
24.06.2026

Gebühr:
finanziell gefördert durch die AOK

[ZUR ANMELDUNG IM
PERSONALPORTAL](#)

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

[ANMELDEFORMULAR](#)

