LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancen-gleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozess-management	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungs-angebote	Personal-entwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personal-verwaltung	IT-Training	Tools, Arbeits-techniken und -methoden

GESUND SCHLAFEN, STRESSFREI DURCH DIE NACHT
Ein Angebot der AOK

BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

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.

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

Programm
- Zahlen und Fakten zum Thema Schlaf
- Innere Uhr
- Schlafprobleme
- Verhaltensweisen
- Schlafhygiene

Seminarnummer:
P27-2.1.13

Methode:
Digitaler Vortrag, Fragemöglichkeiten

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

Termin:
09.06.2027

Zeit:
10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:
26.05.2027

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



AOK