BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

DIE FASZINIERENDE WELT DES SCHLAFS
Ein Angebot der AOK (Workshop)

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:
P27-2.1.6

Methode:
Workshop, praktische Übungen für den Alltag, Fragemöglichkeit

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

Termin:
07.07.2027

Zeit:
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:
AOK Gesundheitszentrum,
Reichskanzler-Müller-Str. 14,
68165 Mannheim

Anmeldeschluss:
02.06.2027

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