

Kompetenzworkshop

Gesund schlafen – erholt arbeiten

In einer beschleunigten Welt mit hoher Informations- und Arbeitsdichte fällt es immer mehr Menschen schwer abends abzuschalten.

Umfragen zufolge leiden ca. 25 % der Erwachsenen an Schlafstörungen, und über 10 % erleben ihren Schlaf häufig oder dauerhaft als nicht erholsam.

Die Ursachen sind vielfältig, jedoch liegen bei den meisten Schlafstörungen keine spezifischen schlafmedizinischen Erkrankungen vor (vgl. Penzel T., 2009, Schlafstörungen in: Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 27).

Als Teilnehmer/in erarbeiten Sie sich in der Gruppe die vier goldenen Schlafregeln. Sie erhalten viele praktische Tipps, mit denen Sie das Gelernte möglichst einfach in Ihren Alltag integrieren können. Jedes Modul schließt mit einer ausführlichen Entspannungsübung und zusätzlichen Transferaufgaben, die Ihnen zu Hause helfen, das Gelernte im Alltag anzuwenden.

Ihren Lernerfolg können Sie selbst in Schlafprotokollen dokumentieren. Ziel ist es, Ihre Schlaf- und damit Lebensqualität spürbar zu verbessern.

Grundlage des Kompetenzworkshops ist das Kursmanual des schlafmedizinischen Zentrums in Hofheim: Dipl. Psych. M. Specht et al.: „Kurzintervention bei Insomnie“, 1. Aufl. Kohlhammer: 2014



© megaflopp/fotolia.com



4* Kursabende
mit je 90 Minuten

Wo: Im Kunden-
unternehmen



Die Themen der vier Workshopmodule:

1. Modul: Theoretischen Hintergründe gesunder Nachtruhe
2. Modul: Erfahrungsaustausch und Personalisieren der vier goldenen Schlafregeln
3. Modul: Prüfen des Lernerfolgs und Motivation zum Weiterüben
4. Modul: Auswertung des Lernerfolgs und Hinweise zur Stabilisierung guter Regeneration im Alltag

Modulübergreifend: Entspannungsübungen



Informationen

Der Kompetenzworkshop richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die einer psychisch verursachten Schlafstörung vorbeugen möchten..



Ihr Referent

Dipl.-Pädagoge Wolfram Krug
Heilpraktischer Psychotherapeut, Teamentwickler und
Verhaltenstrainer in eigener Praxis (Kalle-Haus).