Fortbildungsangebot für Mitarbeitende

Gut schlafen lernen

Schlafen wir schlecht oder zu wenig, leiden das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit und die Reaktionsgeschwindigkeit – und damit die Arbeitsleistung. Schlafmangel führt auch dazu, dass wir schneller gereizt sind und impulsiver reagieren. Bei der Arbeit fehlen schlecht schlafende Menschen häufiger, machen mehr Fehler und haben ein höheres Unfallrisiko.

Der Workshop vermittelt erprobte Methoden und einfache Übungen, die dabei helfen, wieder tief und entspannt schlafen zu können – für erholsame Nächte und produktive Tage.



Inhalte des Workshops
- Erkenntnisse aus der Schlafforschung
- Was ist Schlaf? Wie verteilen sich die Schlafphasen?
- angeleitete Übungen zur Entspannung und als Schlafanstoss
- Gestaltung eines gesunden Schlafs

Referent
lic.phil. Remy Klaus, Psychotherapeut VOPT, Feldenkrais-Lehrer, Tiefschlaf-Lehrer

Konditionen
- Dauer: in der Regel einen halben Tag oder gemäss Absprache
- Ort: je nach Wunsch vor Ort oder in unserem Schulungsraum in St.Gallen
- Teilnehmende: mindestens 8 Personen, maximale Belegung nach Absprache
- Kosten halbtägiger Workshop: pro Durchführung 1500 Franken (für Non-Profit-Organisationen 1200 Franken) inkl. MwSt., plus Reisespesen

Gerne sprechen wir Durchführungstermine, die Anzahl der Teilnehmenden sowie Anliegen Ihres Betriebes zum Inhalt und zur Programmgestaltung individuell mit Ihnen ab. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

ZEPRA, Fachstelle Betriebliche Gesundheitsförderung
Karin Seiler, Tel. 058 229 39 88, karin.seiler@sg.ch

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge