

Workshop «gesunder Schlaf»

Der Schlaf als wichtige Gesundheitsquelle

Wer schlecht schläft, ist in seiner Lebensqualität beeinträchtigt. Der Schlaf beeinflusst insbesondere das Immunsystem, die körperliche Leistungsfähigkeit und die emotionale Befindlichkeit. Eine Nacht ohne Schlaf schmälert die Leistungsfähigkeit gleich stark wie ein Promille Alkohol. Schlafqualität und Erholung sind zentralen Themen für unsere Gesundheit. Etwa jede vierte Person leidet unter Schlafstörungen (bspw. Einschlaf-, Durchschlafstörungen oder frühes Erwachen). Immer mehr Menschen können sich im Schlaf nicht mehr richtig erholen.

Sein Schlafverhalten zu reflektieren und Erholung im Alltag einzubauen sind erfolgreiche Ansätze. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, worauf es bei der Schlafhygiene ankommt und mit welchen Techniken sie sich tagsüber aktiv entspannen können.

Ziel

Die Teilnehmenden

- wissen, wofür Schlaf gut ist und wie er funktioniert.
- kennen Ansatzpunkte zur Verbesserung ihrer individuellen Schlafqualität.
- erleben in praktischen Übungen, wie sie sich gezielt entspannen können.

Zielgruppe

alle Mitarbeitenden

Nutzen

- Verbesserte Erholungs- und Entspannungskompetenz
- Erhöhte Schlafqualität
- Mehr Energie zur Bewältigung des Alltags
- Bessere Gesundheit und Befinden

Inhalt

- Erkenntnisse der Schlafforschung: individuelles Schlafbedürfnis, Variabilität/Veränderungen des Schlafs in den Lebensphasen, Schlafphasen, Leistungsfähigkeit und Planung eines Arbeitsalltages, Schlafstörungen und ihre Ursachen
- Bedeutung von Pausen
- Tipps zur Schlafhygiene
- Entspannungstechniken:
 - Powernap (Funktion, Effekt, Durchführung)
 - Autogenes Training
 - Weitere Entspannungsübungen

Dauer

Workshop: ½ Tag

