

Schlaf und Entspannung



Achtsamkeit ist nicht nur eine Haltung, sondern eine veränderte Perspektive, die zahlreiche positive Effekte im Leben mit sich bringt, insbesondere in Bezug auf unseren Schlaf. Regelmäßige Entspannung fördert eine zunehmende Ausgeglichenheit, höhere Belastbarkeit und den Abbau stressbedingter Beschwerden. Ein gesunder und erholsamer Schlaf spielt zudem eine zentrale Rolle bei der physischen und psychischen Regeneration.

In dieser Schulung werden die Mitarbeitenden befähigt, den Schlaf besser zu verstehen und einen individuellen Schlafplan zu entwickeln.

Ziele

- Achtsamkeitshaltungen und -übungen entdecken und ausprobieren
- Die Schlafbedürfnisse im Laufe des Lebens verstehen
- In der Lage sein, die individuellen Bedürfnisse für einen guten Schlaf zu bestimmen
- In der Lage sein, individuelle Schlafstörer zu erkennen

Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Inhalte

- Entspannungsaktivitäten
- Verständnis der Chronotypen
- Entdeckung der Schlafhygiene
- Umgang mit ruhelosen Gedanken
- Schlafhygiene-Strategien bei Schichtarbeit

Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Die Inhalte und die Preise werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäfts- und Zusatzbedingungen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit
Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS
Tribtschenstrasse 21
Postfach 2568
6002 Luzern
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch