

Web-Seminar: **Arbeitsfähig durch gesunden Schlaf**

Quereinsteiger

Führungskräfte

Kommunikation
Gesundheit

Öffentlichkeitsarbeit

Haushalt
Finanzen

Personal
TV/D, Beamer

Recht, BGB
AVR, KomR

Soziales
Kinder/Migration

Ordnung
Bauen

Sekretariat
PC-Training

Zielgruppe Mitarbeiter/-innen, welche schlafbezogene Beschwerden haben und Ihre Schlafqualität verbessern möchten

Ihr Nutzen Der Workshop basiert auf theoretischer Wissensvermittlung rund um einen erholsamen Schlaf.

Durch die Verbesserung der Einschlaf- und Schlafqualität sollte eine Leistungssteigerung im Alltag und Arbeitsleben verbunden sein

Inhalt Die Relevanz eines erholsamen Schlafes steht in diesem Seminar im Vordergrund. Sie erfahren, welche Auswirkungen eine gute Schlafqualität auf unser Verhalten hat und Sie lernen die Folgen von Schlafmangel kennen.

Oft resultieren Schlafprobleme aus dem eigenen Lebensstil. Negative Einflüsse auf das Schlafverhalten werden herausgesiebt und Regenerations-techniken für einen gesunden Schlaf mit auf den Weg gegeben.

Hinweise Sie benötigen einen PC / Laptop / Tablet mit Lautsprechern oder Headset. **Bitte nehmen Sie mit Mikrofon teil. Kamera wäre schön.**

Eine gesonderte Software ist nicht notwendig.

Zur Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten zu unserer Lernwelt (diese ist über unsere Website sksd.de erreichbar. In der Lernwelt findet das Web-Seminar statt und Sie erhalten dort auch alle evtl. Unterlagen. Folgende Browser sind besonders kompatibel: Microsoft Edge, Google Chrome oder Mozilla Firefox. Hierbei sollte es sich jeweils um eine aktuelle Version handeln. Wir haben uns für eine Erweiterung unseres bereits bestehenden Systems entschieden, so dass Ihre Daten nur innerhalb unseres Studieninstitutes verarbeitet werden. Ihre Daten müssen nicht an Dritte weitergegeben werden.

Nummer web-L-06-27 **Dauer** 1 Tag Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung

Entgelt 103,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
134,00 € Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf www.sksd.de informieren.