

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

Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen, welche schlafbezogene Beschwerden haben und Ihre Schlafqualität verbessern möchten
Ihr Nutzen	<p>Der Workshop basiert auf theoretischer Wissensvermittlung rund um einen erholsamen Schlaf.</p> <p>Durch die Verbesserung der Einschlaf- und Schlafqualität sollte eine Leistungssteigerung im Alltag und Arbeitsleben verbunden sein</p>
Inhalt	<p>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.</p> <p>Oft resultieren Schlafprobleme aus dem eigenen Lebensstil. Negative Einflüsse auf das Schlafverhalten werden herausgesiebt und Regenerationstechniken für einen gesunden Schlaf mit auf den Weg gegeben.</p>
Hinweise	Ihre Teilnahme erfolgt über Zugangsdaten für unsere Lernwelt, die Sie mit Ihrer Erstanmeldung zu einem Web-Seminar beim SKSD erhalten.

Nummer web-L-06-27	Dauer 1 Tag	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
Entgelt	103,00 € 134,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes Nichtmitglieder

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