

Wer wach sein will muss schlafen

Schlaf ist ein lebenswichtiges und unterschätztes Grundbedürfnis des Menschen. Fast ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. Er benötigt die regelmäßige Erholung während der Nacht. Zu häufig werden Schlafstörungen und die dadurch entstehende Tagesmüdigkeit nicht ernst genommen und als Bagatellbeschwerde abgetan.



Inhalte im Überblick

Was ist Schlaf?

- Basiswissen, allgemeines zum Thema Schlaf
- Zahlen, Daten, Fakten

Schlafstadien und Schlaftypen

- Schlafphasen
- Jetlag und die innere Uhr
- Schlaftypen: Von Lerchen und Eulen

Der gestörte Schlaf

- Informationen zu Schlafstörungen wie Narkolepsie und Schlafapnoe
- Folgen von schlechtem oder zu wenig Schlaf auf die Gesundheit
 - Herz-Kreislauf-System, Leistungsfähigkeit,
 - Stoffwechsel,
 - psychisches Wohlbefinden

Tipps und Tricks zur Schlafhygiene

- Geheimtipp: Powernapping
- Do's and don'ts sowie Tipps aus der Praxis für einen erholsamen Schlaf

Nutzen und Ziele

Sie werden...

- den Schlaf aus ganzheitlicher Sichtweise kennenlernen
- erfahren welche inneren und äußeren Einflüsse das Schlafverhalten beeinflussen
- Tipps bekommen, wie Sie durch guten Schlaf Leistungsfähig bleiben.

Umsetzung

Methoden

- Online-Meeting mit Microsoft Teams
- Teilnahmebescheinigung
- Handout

Zahl der möglichen Teilnehmenden

- max. 1.000 Personen

Seminardauer

- 60 Minuten

Sie haben Fragen zu unseren Online-Veranstaltungen?

Wenden Sie sich direkt an Ihre ias-Betreuerin bzw. Ihren ias-Betreuer oder schicken Sie uns eine E-Mail an:

✉ online-seminare@ias-gruppe.de

Diese Leistung wird angeboten von: