Paket P-0513398

Seminar ohne Übernachtung

Wettbewerbsvorteil gesunder Schlaf

Den Tag frisch beginnen - Mittagsmüdigkeit mindern und Leistungstiefs verhindern | Seminar für Ihe Mitarbeiter

Seminarbeschreibung

In der heutigen Zeit schlafen viele Menschen schlecht ein oder durch, liegen nachts wach und „kämpfen“ sich durch den folgenden Tag. Doch die tägliche Arbeitsleistung wird nachts vorbereitet. Und wer gut schläft, schafft gute Voraussetzungen, um tagsüber fit und leistungsfähig zu sein. Schlaf ist einer der wichtigsten und wirkungsvollsten Bausteine, um Resilienz aufzubauen. Lernen Sie, wie Sie Müdigkeit am Arbeitsplatz, Gereiztheit und Vergesslichkeit abstellen können.

Paket-Nummer: 0513398

Region:		Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:		5 - 15 Teilnehmer
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Dauer:		1 Tag
Mögliche Sprachen:		Deutsch
Preis zzgl. MwSt:		ab **2.450,00 € pauschal**

Paket P-0513398

Seminar ohne Übernachtung

Wettbewerbsvorteil gesunder Schlaf

Den Tag frisch beginnen - Mittagsmüdigkeit mindern und Leistungstiefs verhindern | Seminar für Ihe Mitarbeiter

Beschreibung

Dieses Seminar bietet Ihnen wirkungsvolle praktische Tipps und Hintergrund Wissen zum besseren Ein- und Durchschlafen sowie zu den Themen Zeit Umstellung meistern und Jetlag verringern. Es ist absolut praxisorientiert. Neueste Informationen aus der Schlafforschung werden leicht verständlich und sofort umsetzbar präsentiert. Besser schlafen, mehr Energie – Ihr Schlüssel zu mehr Leistungsfähigkeit!

Ihr persönlicher Plan für sicheres einschlafen und erholtes aufwachen.

Wie der Kraftschlaf am Mittag gelingt – Erfahren Sie, wie Sie mit einem kurzen Powernap neue Energie tanken und bis in den Abend produktiv bleiben!

Von Sonntag auf Montag erholt durchschlafen – Nie wieder Montagsmüdigkeit! Mit diesen Tipps starten Sie entspannt und ausgeruht in die neue Woche.

10 Mythen zum Schlaf aufgelöst – Wir decken die größten Irrtümer rund um den Schlaf auf und zeigen, was wirklich hilft!

Ohne Wecker pünktlich wach – So trainieren Sie Ihren natürlichen Biorhythmus und starten jeden Morgen erfrischt in den Tag – ganz ohne Wecker.

Blaues Licht sinnvoll nutzen – Erfahren Sie, wie Sie Licht gezielt einsetzen, um Ihren Schlaf zu verbessern und morgens fitter zu sein.

Guter Schlaf ist kein Zufall – holen Sie sich jetzt die besten Tipps für Ihre optimale Nachtruhe!

Lernziele

Besser schlafen, mehr Energie – Ihr Schlüssel zu mehr Leistungsfähigkeit!
Ihr persönlicher Plan für sicheres einschlafen und erholtes aufwachen.
Lernen Sie, wie Sie schon ab morgen ohne Wecker pünktlich wach werden und fit in den Tag starten.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte

Wichtige Hinweise

Ist auch als 2-Tages-Seminar mit Übernachtung mit dem Zusatzthema "Resilienz im Alltag" oder "Flow im Büro" kombinierbar.

Leistungen inkl.

- Praxisorientierte Lernverstärker für mehr Nachhaltigkeit
  Checklisten und Lernkarten zum Schlaf und Tagesenergiemanagement | Praktisches Seminarnotizbuch A4 mit Mehrwert | Aussagekräftiges Handout (PDF) mit Quellenangaben

Zusatzleistungen

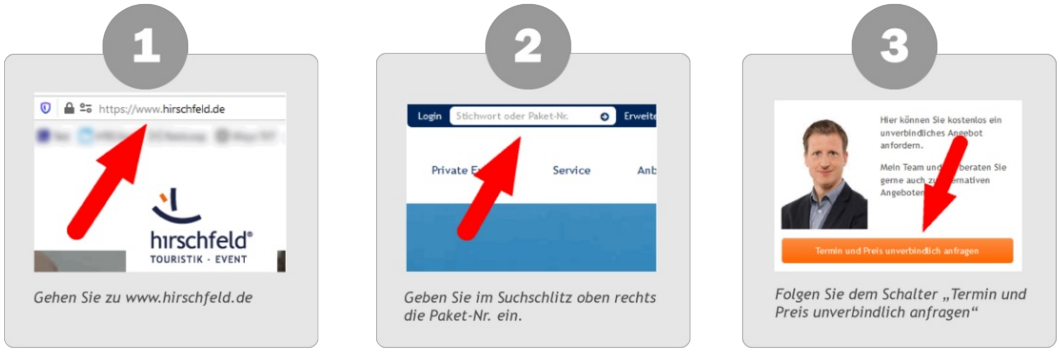
- Taschenbuch "Schlaf als Erfolgsfaktor für Fach- und Führungskräfte"
  Schlaf als Erfolgsfaktor für Fach- und Führungskräfte Wettbewerbsfaktor gesunder Schlaf Reihe Beck kompakt, 128 Seiten
  Preis: 7,90 € p.P. inkl. MwSt

Paket P-0513398

Seminar ohne Übernachtung

Wettbewerbsvorteil gesunder Schlaf

Den Tag frisch beginnen - Mittagsmüdigkeit mindern und Leistungstiefs verhindern | Seminar für Ihe Mitarbeiter

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0513398