

Seminar ohne Übernachtung

Wettbewerbsvorteil gesunder Schlaf

Den Tag frisch beginnen - Mittagsmüdigkeit mindern und Leistungstiefs verhindern | Seminar für Ihre 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 - 12 Teilnehmer
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Dauer:		1 Tag
Mögliche Sprachen:		Deutsch
Preis zzgl. MwSt:		ab 2.450,00 € pauschal

Beschreibung

Dieses Seminar bietet Ihnen wirkungsvolle praktische Tipps und Hintergrundwissen zum besseren Ein- und Durchschlafen sowie zu den Themen Wetterfühligkeit, Zeitumstellung und Jetlag. Es ist absolut praxisorientiert. Neueste Informationen aus der Schlaforschung werden leicht verständlich und sofort umsetzbar präsentiert.

Seminar ohne Übernachtung

Wettbewerbsvorteil gesunder Schlaf

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

Lernziele

Gesunder Schlaf will vorbereitet sein - Tipps & Tricks
Stärken Sie Ihre Gesundheit und Fitness durch eine gute Schlafhygiene
Einschlafübungen: richtig abschalten und ruhiger werden, gelassen einschlafen
„In der Kürze liegt die Würze“

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
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

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

