

Referent

New Work New Break: Power Napping wirkt

Vortrag zum Thema Power Napping - die ergiebige Krafttankstelle in der Mittagspause



Programm-Idee

Vortrag zum Thema Power Napping als energiespendende Pause im New Work Umfeld. Mitarbeiter bringen nachhaltig bessere Leistung, wenn Sie genügend Pausen machen und sich in den Pausen erholen können. Ein Power Nap dauert ca. 15 Minuten und stärkt nachweislich die Konzentrationsfähigkeit, das Gedächtnis und hebt die Laune. Was wäre, wenn die KollegInnen nach der Mittagspause geistreicher und fröhlicher wären?

Paket-Nummer: 0516294

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:	👤	10 - 500 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Dauer:	🕒	1 Stunde
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis zzgl. MwSt:	💰	ab 1.250,00 € pauschal

Referent

New Work New Break: Power Napping wirkt

Vortrag zum Thema Power Napping - die ergiebige Krafttankstelle in der Mittagspause

Beschreibung

Stress, Überbelastung und Burn-out sind immer häufiger auftretende Phänomene in unserer heutigen Gesellschaft. Diese können mitunter zu Bluthochdruck und zur Schwächung des Immunsystems führen. Schon mit 10-30 Minuten Mittagsschlaf, dem sogenannten Power Nap, können diese Symptome abgestellt bzw. diesen entgegengewirkt werden. Das Geheimnis liegt in der mit dem Schlaf einhergehenden Entspannung zwischendurch. Der Körper ist danach ausgeruhter, die Stimmung hebt sich und das Allgemeinbefinden verbessert sich.

Schon die Generationen vor uns haben sich den mittäglichen Schlaf gegönnt. War es möglich, haben sie sich nach dem Mittag-essen schlafen gelegt. Man nimmt an, dass u.a. auch aus diesem Grunde diese Generation entspannter und besser gelaunt war, als wir es heutzutage sind.

Power Nap: Alles spricht dafür - nichts dagegen.

Deshalb sollten Sie Ihren täglichen Mittagsschlaf pflegen.

Zusatzleistungen

- Buch Power Napping
Format A5 60 Seiten
Preis: 3,95 € p.P. zzgl. MwSt
- E-Book Power Napping
E-Book Power Napping als PDF
Preis: 1,50 € p.P. zzgl. 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. 0516294

