

Schlafstörungen – Besser schlafen für mehr Gesundheit und Lebensqualität

Inhalt und Ziele

Abends müde aber zufrieden einschlafen und morgens gestärkt und ausgeruht in den neuen Tag starten bleibt für immer mehr Leute ein Wunschtraum: Jeder Zweite unserer Klienten klagt über ausgeprägte Ein- und Durchschlafstörungen, bei jedem Sechsten sind sie behandlungsbedürftig. Dies ist vor allem deshalb beunruhigend, weil kaum etwas für unsere Gesundheit so wichtig ist wie guter Schlaf, denn er vermag unseren Körper zu regenerieren und lässt unser Gehirn zur Ruhe kommen.

Themen

- Grundlagen des Schlafs verstehen, Veränderungen des Schlafbedarfs im Lebensverlauf kennenlernen und wichtige (sowie unwichtige) Störfaktoren gemäß wissenschaftlichen Erkenntnissen erkennen.
- Vorgänge im Körper und Gehirn während des Schlafs verstehen, Ursachen von Ein- und Durchschlafproblemen erkennen und konkrete Verbesserungsmaßnahmen kennenlernen.
- Hilfreiche Therapieverfahren, spezielle Entspannungstechniken und sanfte Naturmethoden bei behandlungsbedürftigen Schlafstörungen kennenlernen sowie Anlaufstellen für professionelle Unterstützung.

Leitung

Psycholog:in mit mehrjähriger Berufserfahrung als Trainer:in und Berater:in

Dauer

- Impulsvortrag 1 h: Theorie
- Workshop 2 h: Theorie & Praxis
- Training 4 h: Theorie, Praxis & Erfahrung

Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeitende, Auszubildende