

# **Tagesworkshop**

## **„Stress als Schlafkiller Nr. 1“**

Immer mehr Menschen haben das Gefühl, dass ihnen der Alltagsstress über den Kopf wachsen würde und sie es nicht mehr schaffen, nach der Arbeit wirklich abzuschalten.

Mögliche Hintergründe: Ein übervoller Arbeitskalender, die ständige Erreichbarkeit am Handy oder Laptop, der komplexe Umgang mit dem Thema Homeoffice und / oder die Abstimmung von Arbeitszeit und Freizeit. Damit wir aber am nächsten Tag wieder voller Energie und Motivation loslegen können, ist es wichtig, persönliche Stressbausteine zu entschärfen / zu neutralisieren. Denn nur so können wir für eine erholsame Schlafenszeit sorgen.

Wie Sie das am besten bewerkstelligen können und welche Bausteine dafür nötig sind, erfahren sie in diesem Tagesworkshop