

Online-Halbtags-Workshop:

STRESS ALS SCHLAFKILLER NR. 1

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

Inhalte:

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:

- **Warum** erhöhter Stress es Ihnen immer schwerer macht, wenn es um das Thema Abschalten und Umschalten geht.
- **Mit welchen** einfachen Bausteine Sie dieser Problematik „Herr / Frau“ werden können.
- **Welches** Verhalten für das Einschlafen förderlich oder hinderlich ist (interne und externe Einflussgrößen)
- **Warum** es für jeden wichtig ist, Techniken an der Hand zu haben, um innere Unruhe aufzulösen und das Gedankenkarussell zur Ruhe zu bringen.
- **Wie** sich Durchschlafstörungen und Schlafmangel auf Ihr Leistungsvermögen auswirken.
- **Warum** Psychohygiene für einen gesunden, erholsamen Schlaf so wichtig ist.

Online-Webinar:

0,5 Tag / min. 10 – max. 50 Personen

Dieser Workshop besteht aus einer gut dosierten Mischung, die sich aus theoretischem Input und praktischen Übungen/Tipps zusammensetzt. Alle Inhalte und Übungen basieren auf Fakten aus der Stressmedizin, der Schlafmedizin und der Psychologie

Datum:



Fachexperte: Mag. Heinz Peter Steiner

