

Workshop „Stress als Schlafkiller Nr. 1

oder warum Abschalten können, den Kopf frei bekommen ein immer wichtiger werdender Baustein ist, wenn es um eine erholsame Nacht geht“

Immer mehr Menschen haben das Gefühl der Alltagsstress wächst ihnen über den Kopf. Immer öfter, fällt es Menschen schwer, nach der Arbeit abzuschalten. Mögliche Hintergründe dafür: ein übervoller Arbeitskalender, die ständige Erreichbarkeit am Handy oder Laptop, der komplexe Umgang mit dem Thema Homeoffice, die Abstimmung von Arbeitszeit und Freizeit und vieles andere mehr, machen es fast unmöglich, den Kopf nach der Arbeit wieder frei zu bekommen.

Damit wir aber am nächsten Tag wieder voller Energie und Motivation loslegen können, ist es wichtig, wirkungsvoll abzuschalten und eine erholsame Schlafenszeit.

Wie Sie das am besten bewerkstelligen können und welche Bausteine sie für einen erholsamen Schlaf integrieren können, erfahren Sie in diesem Workshop.

Ziel

Ziel des Workshops ist es, sie mit neuem Wissen und neuen Handlungsmöglichkeiten auszustatten, für einen bessern Umgang mit ihren beruflichen / privaten Belastungssituationen, für ein funktionierendes Abschalten / Umschalten nach der Arbeit und für eine bessere Schlafqualität!

Am Ende des Workshops wissen Sie ...

- 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“ werden können
- welches Verhalten für das Einschlafen förderlich oder hinderlich ist (interne und externe Einflussgrößen)
- wie sich Durchschlafstörungen und Schlafmangel auf ihr Leistungsvermögen auswirken
- warum es für jeden wichtig ist, Techniken an der Hand zu haben, um innere Unruhe aufzulösen und das Gedankenkarussell zur Ruhe zu bringen
- warum Psychohygiene für einen gesunden, erholsamen Schlaf so wichtig ist

Zielgruppe

Alle an dem Thema interessierte Personen, die schon länger mit den Themen Stress, dem Abschalten und Umschalten und schlechten Schlafzuständen zu tun haben und die Impulse suchen, all diese Belastungsbausteine zu entschärfen, für eine bessere Schlafqualität und für eine Start voller frischer Energie in den neuen Tag.

Methodik

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 / Unterrichtssprache Deutsch

Dauer, Gruppengröße

1 Tagesworkshop a 9h inklusive Pause; 8-16 Personen;

Termin: