



Workshop „Gesunder Schlaf - gesunde Mitarbeiter“

Workshop Ziele: Information - Sensibilisierung - Selbsthilfe – Unterstützung

Workshop Inhalte:

- Erkennen Sie Ihre eigene Schlafsituation
Wie schlafe ich selbst? – meine konkreter Schlafplatz – Umgebung – meine Schlafsituation
- Wie schlafen die Menschen?
Veränderungen in der Schlafqualität – Schlafplätze - Schlafprobleme - gesundheitliche Probleme – Umgang mit Schlafproblemen
- Lernen Sie etwas über die Biologie des Schlafs
Der Schlaf - die Schlafphasen – die Wirkungen des Schlafs – wie wirkt zu wenig Schlaf
- Welchen Einfluss hat Schlaf auf mich?
Konzentration – geistige Leistungsfähigkeit – Aggressionen – Gelassenheit - Kreativität – Leistungsdruck - Stress
- Einflussfaktoren und deren Wirkung auf den Schlaf
Mögliche Störquellen – Materialien – Schlafunterlagen – Betten - Baubiologie –Elektrosmog – physikalische Störer – geologische Einflüsse - Geomantie – psychodynamische und seelische Einflüsse - Ordnung und Unordnung – Raumresonanzen
- Erkennen Sie Optimierungspotenziale in Ihrem persönlichen Schlafbereich
Bewertung der eigenen Schlafsituation – was kann ich selbst verbessern – wo hilft ein Spezialist
- Informieren Sie sich über die Art und Weise einer professionellen Schlafplatzanalyse
Vorgehensweise – psychodynamische Radiaesthetik – Störbeseitigung
- Erhalten Sie Literaturhinweise und Links, über die Sie weitere Informationen erhalten können
- Lernen Sie wie Sie gesünder schlafen können, um gesünder leben und arbeiten zu können
- Erhalten Sie Vorschläge für weiter gehende Maßnahmen
- Stellen Sie Ihre persönlichen Fragen in einer Fragestunde
Bringen Sie gerne Ihre persönlichen Dokumente mit (Fotos, Grundrisse, Einrichtungssituation)

Workshop Dauer: ½ Tag (ca. 4 Stunden) plus Fragestunde für Interessierte