

Gesunder Schlaf



Workshop / Webinar

In unseren **Seminaren zu Gesund Schlafen** erfahren Sie, wie wichtig eine gute Schlafqualität für Ihre Gesundheit ist. Schlechter Schlaf kann zu Gereiztheit, verminderter Leistungsfähigkeit und gesundheitlichen Problemen führen. Unser Fachpersonal vermittelt Ihnen in kurzen, **praxisnahen Einheiten**, wie Sie Ihren Schlaf verbessern können.

Erlernen Sie **effektive Techniken**, um schneller einzuschlafen, ruhiger durchzuschlafen und länger zu schlafen. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen – starten Sie noch heute Ihre Reise zu besserem Schlaf!

Eigenschaften:

- ✓ Ca. 30 | 45 | 60 | 90 | 120 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Workshops & Webinare
- ✓ Präsenz | Digital
- ✓ Schulungen & Weiterbildungen | Gesunder Schlaf

Beispiel-Inhalte:

- ✓ Gesunder Schlaf – Die eigene Schlafqualität verbessern
- ✓ Wie beruhige ich Emotionen und finde (zurück) in den Schlaf?
- ✓ Einfluss von Informationsflut und digitalen Medien auf die Schlafqualität
- ✓ Gesunde Atmung für einen besseren Schlaf

Durchgeführt von qualifiziertem Personal.

Gesunder Schlaf



Ablauf:

Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um einen Termin für Ihr individuelles Seminar mit unserem Fachpersonal zu vereinbaren. Gemeinsam klären wir, welche Themen für Ihre Zielgruppe am relevantesten sind.
- **Registrierung:** Nach Ihrer Anfrage vereinbaren wir einen passenden Termin für das Seminar. Wir klären ob das Seminar Online als Webinar oder direkt bei Ihnen vor Ort als Präsenzveranstaltung stattfinden soll.

Organisation und Durchführung

Ablauf Online

- **Voraussetzungen:**
stabile Internetverbindung
- **Durchführung:** Sie erhalten alle notwendigen Informationen sowie den Link zur Online-Plattform, falls das Webinar online stattfindet. Am Tag des Webinars stellen wir sicher, dass alle technischen Aspekte reibungslos funktionieren. Sie loggen sich einfach über den bereitgestellten Link ein und werden direkt mit unserem Fachpersonal verbunden.

Ablauf Präsenz

- **Voraussetzungen:**
Wiedergabemedium vor Ort | Stromanschluss | WLAN
- **Durchführung:** Bei Präsenzveranstaltungen kommt unser Fachpersonal direkt zu Ihnen. Während des Seminars haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und aktiv am Austausch teilzunehmen.
- **Unterstützung:** Unser Team steht Ihnen auch nach dem Seminar zur Verfügung. Bei Fragen oder weiteren Anliegen unterstützen wir Sie gerne dabei, die besprochenen Inhalte und Tipps in Ihren Alltag zu integrieren.

Auswertung und Nachbereitung

- **Feedback einholen:** Nach dem Seminar haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten erfahren, wie das Seminar bei Ihnen und Ihren Teilnehmenden angekommen ist und welche Aspekte besonders hilfreich oder verbesserungswürdig waren. Ihr Input ist uns wichtig, um unsere Angebote kontinuierlich zu verbessern.