

Schlaf und Entspannung



Entspannung und Regeneration durch Schlaf sind essentielle Faktoren für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Regelmässige Entspannung ermöglicht zunehmende Ausgeglichenheit, erhöhte Belastbarkeit und den Abbau von stressbedingenden Beschwerden. Ausserdem spielt ein gesunder und erholsamer Schlaf im Bereich der physischen und psychischen Regeneration eine zentrale Rolle.

In dieser Schulung sollen Mitarbeitende befähigt werden ihre Regenerationsfähigkeit zu reflektieren, um diese mit konkreten Massnahmen zu erhöhen.

Ziele

- Eigene Stressreaktionen kennenlernen
- Massnahmen im Umgang mit den eigenen Stressreaktionen erarbeiten
- Voraussetzungen für einen gesunden Schlaf kennen
- Das eigene Schlafverhalten analysieren
- Umsetzung im Alltag

Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Preise

1.5 Stunden	CHF 880.-
2.5 Stunden	CHF 1'190.-
0.5 Tag	CHF 1'890.-
Beratung pro Stunde	CHF 225.-

Die Inhalte werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst.

Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen. Je nach Gruppengrösse wird eine zweite Fachperson berechnet.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit, Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung
Tribtschenstrasse 21
Postfach 2568
6002 Luzern
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch

Inhalte

- Analyse der eigenen Stressreaktion
- Entspannungsverfahren
- Eigenschaften von gesundem Schlafverhalten
- Einflussfaktoren im Bereich Schlaf und Regeneration
- Umsetzungsplan für den Alltag

Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)