

# 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 stressbedingten 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 Massnahme 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

## 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...)

Die Inhalte und die Preise werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäfts- und Zusatzbedingungen.

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

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