# Sonno e rilassamento

Il rilassamento e la rigenerazione tramite il sonno sono fattori essenziali per la nostra salute e il nostro rendimento.
Un riposo regolare permette di avere un maggiore equilibrio, di sottoporsi a sforzi più intensi e di combattere efficacemente i disturbi causati dallo stress. Inoltre, un sonno sano e riposante ricopre un ruolo basilare nell?ambito della rigenerazione fisica e psichica.
Questa formazione permette ai collaboratori di riflettere sulla loro capacità di rigenerarsi e di incrementarla con misure concrete.
 

## Obiettivi

- Conoscere le proprie reazioni allo stress
- Elaborare misure per gestire le proprie reazioni allo stress
- Conoscere le premesse per un sonno sano
- Analizzare il proprio comportamento per quanto concerne il sonno
- Attuazione nella vita quotidiana

## Contenuto

- Analisi delle proprie reazioni allo stress
- Procedura di rilassamento
- Caratteristiche di un sonno sano
- Fattori che influenzano nell?ambito del sonno e della rigenerazione
- Piano di attuazione per la vita quotidiana

## Performance vivit

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

## Performance cliente

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

Tutti i prezzi indicati s'intendono senza IVA e spese.
I contenuti sono regolati in base alla durata. A seconda della grandezza del gruppo, si calcola anche la presenza di un secondo specialista.
Adeguamenti e ampliamento dei contenuti sono fatturati in base alle spese sostenute.

**Abbiamo suscitato il vostro interesse? Saremo lieti di essere personalmente a vostra disposizione.**

vivit
centro di competenze per la salute e la prevenzione della CSS
Tribschenstrasse 21
Casella postale 2568
6002 Lucerno
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch

Gesundheit ist unser Business