Sonno e rilassamento

La mindfulness non è solo un atteggiamento, ma un cambio di prospettiva che si traduce in numerosi effetti positivi nella nostra vita, soprattutto a livello di sonno. Il rilassamento regolare favorisce l’aumento dell’equilibrio, una maggiore capacità di recupero e la riduzione dei disturbi legati allo stress. Anche un sonno sano e riposante ricopre un ruolo centrale nella rigenerazione fisica e psicologica.
Questa formazione consente alle collaboratrici e ai collaboratori di comprendere meglio il sonno e di sviluppare un piano di sonno personalizzato.

Obiettivi

- Scoprire e provare atteggiamenti ed esercizi di mindfulness
- Comprendere le proprie esigenze di sonno nel corso della vita
- Essere in grado di determinare le esigenze individuali per un buon sonno notturno
- Essere in grado di identificare disturbi del sonno personali

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