

GESUNDER SCHLAF

Jeder gute Tag beginnt mit einer guten Nacht. Schlafen – das muss jeder, um gesund, erholt und leistungsfähig zu sein. Doch was passiert überhaupt während man schläft?

Je besser man über den Schlaf Bescheid weiß, umso einfacher ist es, Störfaktoren zu erkennen und zu beseitigen und einen erholsamen Schlaf zu finden..

Körper und Geist haben tags und nachts ihre ganz eigene Dynamik und unterschiedliche Aufgaben. Am Tag sind die meisten Menschen aktiv, arbeiten und essen.

Nachts wird geschlafen. Das ist sehr wichtig, denn nachts erholt sich der Mensch, repariert und baut neue Zellen auf. Auch das Gehirn ist aktiv und verarbeitet und festigt Erlebtes und Erlerntes des Tages.

Wenn die Arbeitstage immer weniger eine feste Struktur haben, Termine flexibel sind und an unterschiedlichen Orten gearbeitet wird, dazu die Anforderungen steigen, dann kommt es gelegentlich zu Ein- und/oder Durchschlafstörungen. Die Balance von Tag und Nacht ist dahin.

Nutzen

Die wichtigsten Fragen zum Gesunden Schlaf werden erläutert. Die Teilnehmenden können das eigene Schlafverhalten reflektieren.

Sie verstehen, warum Schlaf eine sehr wichtige Rolle spielt und welche Faktoren Schlaf und Schlafergebnis positiv oder auch negativ beeinflussen?

Welche Rituale helfen, wenn die Arbeit Sie bis in den Schlaf verfolgt? Was soll am Abend gegessen und getrunken werden, um gut zu schlafen? Wie sollen Raumklima und Bett gestaltet sein?

Was tun bei Schlafstörungen, die länger als vier Wochen bestehen und auch tagsüber zu Beschwerden führen?

Ablauf

Beim Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden vorab einen Einwahllink und können sich live dazu schalten. Während des Vortrags ist die Interaktion mit dem/ der Moderator/in in bestimmten Zeitblöcken möglich, z.B. um Fragen zu stellen.

Der Referent nutzt Power-Point, Spielfilme und Flipcharts zur Veranschaulichung der Inhalte.

Schnelle Fakten

Suchen Sie sich auf der DAK-Webseite einen passenden Termin.

- Zielgruppe: Alle, die mobil arbeiten zu Hause und/oder im Büro
- Dauer: Online-Vortrag mit 50-60 Minuten
- Teilnehmerzahl: 5-30 Teilnehmende pro Veranstaltung
- Technische Anforderungen: Internetfähiges Endgerät mit Lautsprechern
- Systemanforderungen: aktuelle Browser-Version (z.B. Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, aktueller Adobe Reader, E-Mailaccount
- Vortrags-Software: Microsoft Teams ist auf dem Rechner installiert oder kann per Browser genutzt werden.
- Für die Anmeldung sind die E-Mail-Adressen der Teilnehmenden erforderlich.
- Datenschutz: Gespeicherte E-Mail-Adressen werden nach dem Vortrag gelöscht.
- Die Aufnahme oder das Anfertigen von Mitschnitten unserer Online-Seminare oder Web-Vorträge ist auch nur in Teilen nicht gestattet.