



## Workshop: „Richtig gut schlafen“

### Verbesserung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch erholsamen Schlaf

Guter Schlaf dient der Gesundheit und Gesundheit dient der Arbeitsfähigkeit! Obwohl maßgeblich für die vorhandene Energie/„Power“ am Tag zuständig, wird der Schlaf leider oft stiefmütterlich behandelt. Schlaf soll funktionieren! Wir ärgern uns, wenn er gestört ist. Wenn er nicht kommt, versuchen wir ihn zu erzwingen - leider gelingt dies nicht so ohne weiteres. Schlafstörungen haben erwiesenermaßen einen großen Einfluss auf die persönliche Zufriedenheit sowie auf die Fähigkeit, den Anforderungen des Arbeitsalltags gerecht zu werden. Aber welche Faktoren beeinflussen überhaupt unseren Schlaf? In diesem Workshop lernen Sie die neuesten Erkenntnisse der Schlafforschung kennen und erhalten zahlreiche Tipps für ein gutes „Schlafmanagement“.

Führungskräfte und Mitarbeiter, die ihre Regenerationsfähigkeit verbessern wollen

Folgende Inhalte werden im Rahmen des Workshops vermittelt:

- Definition: Was ist gesunder Schlaf?
- Der Teufelskreis der Schlafstörungen
- Folgen von Schlafstörungen und Schlafmangel
- Schlafhygiene und Ressourcenmanagement
- Ihr persönliches „Rezept“ für einen guten Schlaf

**Referenten** Patricia Streun / Stress- und Burnout-Coach, Achtsamkeitstrainerin  
Elke Finke / Diplom-Pädagogin

**Termine** Dienstag, 17. September 2019 / 9.00-16.00 Uhr

**Ort** FAW gGmbH, Außenstelle Essen, Hollestr. 7a, 45127 Essen  
Dieses Seminar ist auch als Inhouse-Schulung möglich.

**Kosten** Euro 300,00 pro Person zuzüglich gesetzlicher Mehrwertsteuer  
Für dieses Seminar werden Ihnen **7 CDMP-Punkte** anerkannt.

#### Thema

#### Zielgruppe

#### Inhalte des Workshops

#### Kontakt

Kompetenzzentrum BGM  
Nordrhein-Westfalen  
Elke Finke  
Fon: 0521-787-156 18  
elke.finke@faw.de  
www.faw-bgm.de



## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgendes Seminar an:

**Workshop: „Richtig gut schlafen“**

**Termin:** Dienstag, 17.09.2019 / 9.00 -16.00 Uhr

**Ort:** FAW gGmbH, Außenstelle Essen, Hollestr. 7a, 45127 Essen

**Kosten:** € 300,00 zzgl. gesetzl. MwSt.

Im Seminarpreis sind die Kosten für Seminargetränke und kleine Snacks enthalten. Unterbringung und Mittagessen sind nicht im Preis enthalten. In unmittelbarer Nähe befinden sich Verpflegungsmöglichkeiten und Hotels.

**Weitere Seminare finden Sie unter:**

<http://www.faw-bgm.de/angebote/seminare-trainings-fachvortraege.html>

Sobald Ihnen eine Anmeldebestätigung vorliegt, ist ein Platz verbindlich für Sie reserviert. Die Seminare werden ab einer **Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen** durchgeführt. Eine mögliche Absage durch uns erfolgt spätestens 2 Wochen vor Seminarbeginn.

Bei Ihrer Absage der Teilnahme bis 2 Wochen vor dem Seminar wird eine Bearbeitungsgebühr von Euro 100,- erhoben. Bei späterer Absage wird die komplette Seminargebühr fällig.

Die Rechnungsstellung erfolgt nach dem Seminar an u. g. Adresse. Bitte informieren Sie uns, falls die Rechnungsadresse abweicht.

**Ansprechpartnerin:**

Elke Finke, Tel.: 0521 / 787-156 18, Fax: 0521 / 787-156-22, E-Mail: [elke.finke@faw.de](mailto:elke.finke@faw.de)

## Persönliche Angaben

\_\_\_\_\_  
Name / Vorname

\_\_\_\_\_  
Arbeitgeber

\_\_\_\_\_  
Anschrift

\_\_\_\_\_  
Tel.

\_\_\_\_\_  
Email

\_\_\_\_\_  
Ort / Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Vielen Dank für Ihre Anmeldung!**