

DAS SEMINAR ZU SCHLAF UND REGENERATION

GUTER SCHLAF – das völlig unterschätzte Leistungselixier

Rund jede 3. Person leidet in Österreich an Schlafproblemen. Etwa jedeR achte Erwachsene ist von einer Insomnie-Störung betroffen. Somit sind Schlafprobleme keineswegs eine Ausnahme – und sie bleiben auch im Berufsalltag nicht ohne Folgen.

Versteckte Kosten durch schlechten Schlaf:

2,3
zusätzliche Fehltage
pro Mitarbeiter:in und Jahr

11
Tage Produktivitätsverlust
pro Mitarbeiter:in und Jahr

70%
erhöhtes Unfallrisiko
Schlafmangel erhöht das Unfallrisiko.

Schlaf ist Quelle für gute Leistung

Schlechter oder nicht erholsamer Schlaf kann Stimmung, Konzentration, Leistungsfähigkeit, Entscheidungen und die Stressregulation beeinträchtigen. Dies hat Auswirkungen auf unsere Arbeitsleistung.

Das Seminar für guten Schlaf und mehr Leistung

In diesem praxisorientierten Seminar erfahren Sie, was guten und erholsamen Schlaf ausmacht, welche Faktoren ihn beeinflussen und wie sich die eigene Schlafqualität nachhaltig verbessem kann.

Kooperation mit sleep²: Der eigene Schlaf wird sichtbar.



- **Seminar**
- **Schlaftracking**
- **Einzel-Coaching**

So wird aus theoretischem Wissen eine ganz persönliche Erfahrung:
Wie schlafe ich tatsächlich – und was kann ich tun, um meine Regeneration und Leistungsfähigkeit zu verbessern?

Das erwartet Ihre Mitarbeitenden

- Schlaf verstehen statt Schlafprobleme einfach hinnehmen
- Die eigene Schlafqualität objektiv kennenlernen
- Schlafmythen und wissenschaftliche Fakten unterscheiden
- Zusammenhang zwischen Schlaf, Stress und Leistungsfähigkeit verstehen
- Praktische Strategien für besseren Schlaf kennenlernen
- Individuelle Ansatzpunkte für mehr Regeneration und Energie entwickeln
- Konkrete Maßnahmen in den Alltag übertragen

Ihr Nutzen als Unternehmen

Guter Schlaf ist keine Wellnessfrage –
er ist eine wichtige Grundlage für gesundes und leistungsfähiges Arbeiten.

Das Seminar verbindet Schlafwissenschaft, psychologische Expertise mit moderner Schlafanalyse und bietet einen innovativen Ansatz für Betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention.

Mehrere Varianten möglich

- als eintägiges Seminar mit mehreren Nächten Schlaftracking und individuell buchbaren Einzelcoachings
- als zweitägiges Seminar mit einer Nacht Schlaftracking und Einzelcoachings am Folgetag
- als individuell mit Ihnen vereinbarte Variante – optimal auf Ihre Bedingungen im Unternehmen abgestimmt.

Alle Teilnehmer:innen erhalten im Anschluss an das Seminar sechs Monate lang Zugang zum Schlaftracking sowie zur Vollversion von sleep², einer als Medizinprodukt zertifizierten digitalen Schlaftherapie auf Basis der kognitiven Verhaltenstherapie bei Insomnie.

Seminarleitung

Mag. • Anika Harb & Partner
Klinische Psychologin • Arbeitspsychologin
mit diversen Fort- und Ausbildungen im
Bereich Schlafmedizin

Institut Weitblick
+43 (0)650 2040085
anika.harb@institut-weitblick.at