

Schlaf – Ein Workshop für Aufgeweckte

Hintergrund – Gesunder Schlaf

Rund ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir. Verlorene Zeit? Zeit in der nichts passiert? Zeit in der wir einiges verpassen? Die Antwort ist, dass der Schlaf eine herausragende Rolle in unserem Leben spielt. Er wirkt sich auf unsere Befindlichkeit, unser Verhalten, unsere Körperfunktionen und somit auf unsere körperliche wie psychische Gesundheit aus. Schlaf ist lebensnotwendig. Übermüdete Menschen, können anfälliger sein für Krankheiten, sind weniger konzentriert und leistungsfähig, zudem haben sie ein erhöhtes Unfallrisiko.

Probleme mit dem Schlaf sind in westlichen Industrienationen weit verbreitet. Es wird davon ausgegangen, dass rund 20 % bis 30 % der Bevölkerung gelegentlich an Ein- und Durchschlafstörungen leidet. Bei ca. jedem 10. Erwachsenen liegt aber bereits eine chronische Schlafstörung vor - mit erheblichen Auswirkungen für die betroffene Person. Die Mehrheit der Schlafprobleme wäre aber mit einfachen Massnahmen zu verhindern.

Inhalte

- Was verstehen wir unter Schlaf?
- Warum brauchen wir Schlaf?
- Was passiert im Schlaf?
- Einflüsse auf den Schlaf
- Persönliche Schlafanalyse (Fragebogen)
- Schlaftipps

Ziele

- Die Teilnehmenden kennen grundlegende Funktionen des Schlafes.
- Die Teilnehmenden erfahren, welche Auswirkungen Schlafmangel bzw. Schlafprobleme haben können.
- Die Teilnehmenden sind in der Lage, ihre persönliche Schlafsituation einzuschätzen.
- Die Teilnehmenden kennen Tipps und Massnahmen, um ihren Schlaf positiv zu beeinflussen.

| | |
|-----------------------------|--|
| Zielgruppe: | nach Absprache |
| Anzahl Teilnehmende: | nach Absprache |
| Zeitraumen: | ein Workshop à 2 – 4 Stunden / nach Absprache |
| Infrastruktur: | ein geeigneter Raum inkl. Beamer und Leinwand (Flipcharts und Pinnwand von Vorteil) |
| Material: | Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt. |
| Kursleitung: | Projektleiterin für betriebliches Gesundheitsmanagement und Ausbilderin mit eidgenössischen Fachausweis |



Güterstrasse 141 | 4053 Basel | Tel.: 061 551 01 20
info@gsuenderbasel | www.gsuenderbasel.ch

Kontakt

Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 22

E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch

Fachbereichsleiterin Betriebliche Gesundheitsförderung

Lya Feitknecht

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 31

E-Mail: l.feitknecht@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch