

Impulsreferat: Schlaf gut!

Hintergrund – Gesunder Schlaf

Unser Körper braucht die Erholungsphasen des Schlafs, um sich zu regenerieren. Nur ein ausgeruhter Körper kann auf Dauer leistungsfähig sein. Die Körperfunktionen werden im Schlaf heruntergefahren, die Muskulatur entspannt sich.

Schlaf betrifft uns alle. Die einen lieben ihn, die anderen verfluchen ihn. Die Erwartungen an den Schlaf können ganz unterschiedlich sein. Was steckt hinter einem ausgeglichenen Schlaf? Welche körperlichen und psychischen Voraussetzungen sind entscheidend für einen gesunden Schlaf? Wir verbringen rund ein Drittel unseres Lebens schlafend. Da lohnt es sich genauer hinzuschauen.

Inhalte

Das aktive Impulsreferat bietet einen Einblick in aktuelle Theorien rund ums Thema Schlaf und liefert spannende Erkenntnisse aus der Wissenschaft und Praxis. Die Teilnehmenden überdenken ihre eigenen Erwartungen an ihren Schlaf und analysieren ihre eigenen Schlafgewohnheiten. Zudem erhalten die Teilnehmenden wertvolle Tipps für einen gesunden Schlaf.

Spezielles: Die Inhalte können individuell auf die Zielgruppe (z.B. Schichtarbeitende versus Nicht-Schichtarbeitenden) angepasst.

Ziele

- Theoretische Grundlagen des Schlafs kennenlernen
- Sich mit individuellen Erwartungen und Schlafgewohnheiten auseinandersetzen
- Tipps und Tricks für einen gesunden Schlaf

Zielgruppe: nach Absprache

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

Zeitraumen: 60 Minuten

Infrastruktur: ein geeigneter Raum inkl. Beamer und Leinwand (Flipcharts und Pinnwand von Vorteil)

Material: Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt.

Kursleitung: Fachpsychologe und erfahrener Schlafspezialist

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