

Gesunder Schlaf trotz Nachtbereitschaft

Strategien für einen guten Schlafrhythmus als Grundlage einer gesunden Lebensweise

Veranstaltung: f49-2025-24

20. Februar + 20. März 2025, 10-16 Uhr (Tag 1) + 10-13 Uhr (Tag 2)

Ort: forum49, Bürgermeister-Smidt-Straße 116, 28195 Bremen

Dozent*in: Sarah Schöneich, Resilienztrainerin mit Krankenkassenzertifizierung und Coach (DVNLP/EANLP)

Kosten: € 120

Buchung >>

Gesunder Schlaf ist eine Voraussetzung für eine gesunde Lebensweise. Da ist es herausfordernd, wenn durch Nachtbereitschaften und Schichtdienst ein regelmäßiger Schlaf nicht immer gewährleistet werden kann.

In diesem zweitägigen Seminar werden Strategien gesunder Schlafhygiene vermittelt.

Die Teilnehmenden erlangen am ersten Tag u.a. Wissen zu:

- den Faktoren gesunden Schlafs,
- Chronobiologie und Schichtdienst,
- Auswirkungen von Hemmnissen gesunden Schlafs und
- Stellschrauben der Schlafhygiene mithilfe geeigneter Maßnahmen.

Eigene Hindernisse für gesunden Schlaf werden identifiziert und S.M.A.R.T.e Ziele zugunsten der eigenen Schlafhygiene entwickelt.

Nach einer 4-wöchigen Erprobungs- und Integrationsphase wird der eigene Schlaf erneut in den Blick genommen, um zu schauen, was bereits an Veränderung stattgefunden hat und wo weitere Verbesserungen möglich sind.

Ein Angebot von:

forum49

Adresse:

Bürgermeister-Smidt-Straße 116
28195 Bremen

Ansprechperson:

Lisa Behrendsmeier

Telefon:

0421 59712 276

E-Mail-Adresse:

forum49@sos-kinderdorf.de

Internetadresse:

www.forum49.de

Nächste Termine:

- 20.02.2025, 10:00 – 16:00
- 20.03.2025, 10:00 – 13:00

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

120 €