



Academy4socialskills

Schlaf gut

Einfach ein- und durchschlafen

SCHLAF GUT

EINFACH EIN- UND DURCHSCHLAFEN

FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS

- Veranschaulicht werden wesentliche Funktionen die im Schlaf passieren.
- Es soll deutlich werden, dass qualitativ gut ausgeprägter Schlaf eine essentielle Voraussetzung für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ist.
- Des Weiteren erhalten sie Informationen über die Zusammenhänge zwischen Schlafstörungen und Einflussfaktoren und mögliche Lösungsmöglichkeiten.
- Diverse Tests und Arbeitsblätter geben ihnen Aufschluss über Schlafqualität und Schlafdefizit.
- Präventionsmaßnahmen wie die richtige Schlafhygiene, Powernapping und diverse Entspannungsübungen helfen ihnen ihre Schlafgesundheit aufrechtzuerhalten.

NUTZEN

Sie lernen sich vor Risiken die ihren Schlaf beeinflussen können zu schützen umso ihre beziehungsweise ihre Schlafqualität zu verbessern.

ZIELGRUPPE

Teilnehmerinnen und Teilnehmer die mehr über gesunden Schlaf wissen möchten und Einfluss darauf nehmen möchten.

TERMINE/ORT

Siehe Homepage.
Interne Termine auf Anfrage.

KOSTEN

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 350,- exkl. Mwst pro Teilnehmer oder als intern durch geführtes Training der vereinbarte Tagessatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: office@socialskills4you.com oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768

INHALTE:

Man kann nicht gesund sein, wenn man schlecht schläft und man kann nicht gut schlafen, wenn man nicht versteht, was den Schlaf stört. In diesem Seminar lernen Sie die Bedingungen für gesunden und gestörten Schlaf kennen. Sie bekommen Informationen zu den Ursachen der häufigsten Schlafstörungen sowie praktische Tipps und mögliche Lösungsansätze. Über Tests und diverse Arbeitsblätter können Sie ihre Schlafqualität beziehungsweise ihr Schlafdefizit selbst beurteilen und Maßnahmen für einen gesünderen Schlaf treffen.

SEMINARINHALTE

- Bedeutung des Schlafes und Einfluss auf unsere Gesundheit
- Schlafphasen (Schlaf-Ablauf und Dauer)
- Wie sieht ein gesunder Nacht-Rhythmus aus.
- Persönlicher Schlaftest
- Schlaftagebuch
- Test zur Beurteilung von Schlafdefizit
- Schlafmessung
- Klassifikationen der Schlafstörungen
- Schlafstörungen und deren Auswirkungen
- Störfelder die den Schlaf beeinflussen
- Krankheitsbilder: Schlafapnoe Syndrom, Restless-Legs Syndrom, Narkolepsie, Primäre Insomnie.
- Schlaf und Depression
- Sekundenschlaf
- Was ist Schlafhygiene und was bewirkt Sie
- Körperwahrnehmungsübung für einen gesunden Schlaf
- Selbsthypnose für einen gesunden Schlaf
- Powernapping
- Tipps und Tricks für den gesunden Schlaf



ANMELDUNG

Academy4socialskills
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080
Wien
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717
mobil: +43/664/1012768
E-Mail: office@socialskills4you.com
www.socialskills4you.com

ANMELDUNG:

Veranstaltung:	
Termin:	
Teilnehmer:	
Adresse	
Firma/Privat:	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
Fax:	
E-Mail:	

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugeschickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

