

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungskompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## PRAXISTIPPS GESUNDHEIT:

### Gesunder Schlaf

**Zielgruppe**  
alle Mitarbeitende

#### Einführung

Wer wach sein will, muss schlafen. Das wissen wir alle - spätestens dann, wenn es mit den angestrebten 8 Stunden mal nicht so gut geklappt hat. Die immense Bedeutung eines gesunden Schlafs wird uns allerdings häufig erst dann bewusst, wenn bereits Schlafstörungen auftreten oder sich dauerhaft zu wenig Schlaf in Form von Erschöpfung und Leistungseinbußen bemerkbar macht. Doch wie lässt sich gesunder Schlaf erhalten oder wiedergewinnen? Hier hat die Schlafforschung erprobte Strategien und Techniken für Sie parat, mit denen sich Ihr Schlaf positiv beeinflussen lässt. Lernen Sie im Vortrag die neuesten Erkenntnisse der Schlafforschung und leicht erlernbare selbstwirksame Techniken für eine erholsame Nacht kennen.

**PRAXISTIPPS GESUNDHEIT** ist eine Seminarreihe, mit der wir Ihnen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen schnell anwendbare Tools, Methoden, Tipps und Tricks vorstellen. Die Kurzseminare sollen Sie auch unterstützen, aus dem Methodenkoffer die für Sie und Ihre individuelle Lebens- und Arbeitssituation die richtige Herangehensweise auszuwählen.

#### Ziel

- Sie kennen die Bedeutung eines gesunden Schlafs für Ihre Gesundheit.
- Sie wissen, mit welchen Strategien sich Ihr Schlaf positiv beeinflussen lässt.
- Sie haben wirksame Techniken für einen erholsamen Schlaf kennengelernt.

#### Programm

- Warum schlafen wir?
- Schlafstörungen und Schlafmangel
- Was können wir für einen gesunden Schlaf tun? Hilfreiche Rahmenbedingungen und förderliche Schlafumgebung.
- Schäfchen zählen hilft nicht immer. Tipps und Tricks für einen gesunden und erholsamen Schlaf.

**Seminarnummer:**  
Q4.2.1.3

**Methode:**  
Vortrag mit Diskussion

**Referent\*in:**  
Dr. Hans-Günter Weeß,  
Diplom-Psychologe,  
Psychologischer Psychotherapeut,  
Somnologe (DGSM), Inhaber der  
Akademie für Schlafmedizin (AfS),  
Leiter des Interdisziplinären Schlaf-  
zentrums des Pfalzkrankenhauses

**Termin:**  
17.11.2021

**Zeit:**  
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

**Ort:**  
Die Durchführung erfolgt mit Cisco  
Webex Meetings.

**Anmeldeschluss:**  
13.10.2021

**Gebühr:**  
zentral finanziert