

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
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

DIE FASZINIERENDE WELT DES SCHLAFS

Ein Angebot der AOK

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung
Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir mit Schlafen. Zeitverschwendung – meinen Sie? Ganz und gar nicht. Erfahren Sie, warum Schlaf so wichtig ist, welchen Einfluss er auf unsere Leistungsfähigkeit hat und wie Sie Ihre eigene Schlafqualität fördern können.

- Ziel**
- Sie sind informiert über die Bedeutung von Schlaf.
 - Sie haben einen Überblick darüber, welchen Einfluss Schlaf auf Ihre Leistungsfähigkeit hat.
 - Sie kennen Möglichkeiten, wie Sie Ihre eigene Schlafqualität fördern können.
 - Sie kennen Entspannungsmöglichkeiten, die Sie einfach im Alltag umsetzen können.
 - Sie lernen hilfreiche Tipps kennen, die bei bestehenden Problemen helfen können.

- Leitlinien- bzw. DV-Bezug**
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
 - Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.

- Programm**
- Schlafmythen
 - Schlaftypen
 - Die innere Uhr
 - Schlafphasen und Schlafprobleme
 - Schlafhygiene
 - Schlaftipps
 - Praktische Entspannungsübungen für den Alltag

**ANMELDESCHLUSS
VERLÄNGERT:
08.07.2024**



Seminarnummer:
Q3.2.1.6

Methode:
Vortrag, praktische Übungen für den Alltag, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Nicole Vinci
Fachkraft für psychische Gesundheit

Neue Termine (dreitägige Reihe):
10.07.2024,
17.07.2024 und
24.07.2024

Zeit:
jeweils 09:30 Uhr – 11:00 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:
26.06.2024

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)



AOK