

**Kostenfrei**  
für Ihren  
Betrieb

Stressbewältigung | Workshop

# Gesunder Schlaf – Stark in den Tag

Viele Menschen kennen Lebensphasen, in denen das Abschalten vom privaten und beruflichen Alltag nur schwer gelingt. Die Folgen können Schlafprobleme und gesundheitliche Belastungen sein. Mit dem Angebot „Gesunder Schlaf“ können Sie Ihre Beschäftigten gezielt unterstützen, solche Situation besser zu meistern, um

gestärkt in den Tag zu starten. Der Workshop vermittelt Kenntnisse aus der aktuellen Schlafforschung und regt die Teilnehmenden dazu an, sich mit der eigenen Schlafsituation zu beschäftigen. Durch praktische Tipps und Entspannungsübungen erhalten die Beschäftigten konkrete Hilfestellungen für den Alltag.

## Inhalt

- Grundlagenwissen zum Themenfeld
- Auswirkung von Schlafstörungen
- Selbstcheck zum eigenen Schlafrhythmus
- Schlafhygiene: Faktoren für einen erholsamen Schlaf
- Einfluss von Medikamenten, Hausmitteln und Ernährung
- Tipps und Entspannungsübungen für den Alltag

## Ziele

- Sensibilisierung für die Bedeutung des Schlafverhaltens für die eigene Gesundheit
- Stärkung von Kompetenz und Eigenverantwortung im Umgang mit dem Thema Schlaf

## Zielgruppe

Unternehmen, die ihre Beschäftigten vorbeugend oder auch unterstützend mit Aspekten eines gesunden Schlafverhaltens vertraut machen möchten

## Workshopleitung

Fachkräfte für Stressprävention der AOK Niedersachsen

## Dauer

3 Stunden

## Organisatorisches

Wahlweise in Präsenz oder digital,  
6 bis 12 Personen.

## Kontakt

AOK Niedersachsen  
Die Gesundheitskasse.  
Unternehmensbereich BGM  
Herrenstraße 9  
30159 Hannover

## Wir beraten Sie gern persönlich!

 0511 1676 - 16188 oder  
0441 93641 - 16187

 [angebot.bgm@nds.aok.de](mailto:angebot.bgm@nds.aok.de)

[aok.de/arbeitsgeber/nds](https://aok.de/arbeitsgeber/nds)

**Wir machen Niedersachsen gesünder.**