

Für Beschäftigte und Führungskräfte

Die Online-Schulung für einen gesunden und erholsamen Schlaf

Niemand kommt darum herum – Schlaf ist lebensnotwendig. Ohne ihn lässt sich der Alltag nicht bewältigen. Schon leichte Schlafprobleme können die Leistungsfähigkeit und Produktivität erheblich mindern. Doch wie lässt sich mit Insomnien und dergleichen umgehen, und was kann jeder einzelne dagegen tun?

Durch verschiedene Learning Nuggets und interaktive Übungen finden die Teilnehmenden innerhalb von 12 Modulen u. a. heraus, welcher Chronotyp sie sind, wie sie es schaffen, ihren Schlaf nachhaltig zu optimieren und was das alles mit dem Thema Stress und Digitale Balance zu tun hat.

Ihre Vorteile im Überblick:

- Kostengünstiger Start jederzeit möglich
- Online-Schulung im eigenen Tempo
- Keine Erhebung personenbezogener Daten
- Inhalte von Schlafexperten entwickelt
- Kommunikationsmaterialien (Flyer, Poster und E-Mail-Vorlagen)

Funktion des Schlafcoachings:

- Gesunde und leistungsfördernde Gewohnheiten erlernen und etablieren
- Downloadfunktion von Arbeitsblättern
- Tipps und Übungen für den Alltag bzw. die Allnacht
- Nachweis durch ein Abschlusszertifikat

Die Module (1-6):

1. Der Schlaf und Du
2. Ungesunder Schlaf
3. Die Schlaflosigkeit
4. Genussmittel und Schlaf
5. Die Schlafumgebung
6. Medienkonsum und Schlaf

Die Module (7-12):

1. Die Psyche und der Schlaf
2. Der Körper und der Schlaf
3. Die Bettgestaltung
4. Die Schlafroutine
5. Unsere Träume
6. Der Abschluss

Hier geht's
zu den
Kursen



Preisübersicht

Die Online-Schulung für einen gesunden und erholsamen Schlaf

Stückzahl	bis 10 Stück	10-49 Stück	50-99 Stück	100-199 Stück	200-499 Stück
Preis pro Lizenz	24,90 € (zzgl. USt.)	23,90 € (zzgl. USt.)	22,90 € (zzgl. USt.)	21,90 € (zzgl. USt.)	20,90 € (zzgl. USt.)

Inklusivleistungen	<ul style="list-style-type: none">Begleitende KommunikationsmaterialienSpezifische Zugangslinks und Downloadfunktionen
Zusatzleistungen	Auf Wunsch kann das Schlafcoaching durch passende Online-Formate (Webinare, 3D-Parcours etc.) begleitet werden.
Corporate Branding	Auf Wunsch besteht die Möglichkeit, das Schlafcoaching in Ihrem Corporate Design zu gestalten. Sprechen Sie uns gerne an.
Individuelles Angebot	Sollte Ihr Unternehmen mehr als 500 Lizenzen wünschen, erstellen wir gerne ein individuelles Angebot für Sie.

