

DAS SEMINAR ZU SCHLAF UND REGENERATION

GUTER SCHLAF – das völlig unterschätzte Leistungselixier

Rund jede 3. Person leidet in Österreich an Schlafproblemen. Etwa jedeR achte Erwachsene ist von einer Insomnie-Störung betroffen. Somit sind Schlafprobleme keineswegs eine Ausnahme – und sie bleiben auch im Berufsalltag nicht ohne Folgen.

Versteckte Kosten durch schlechten Schlaf:



2,3

zusätzliche Fehltage

pro Mitarbeiterin und Jahr



11

Tage Produktivitätsverlust

pro Mitarbeiterin und Jahr



70%

erhöhtes Unfallrisiko

Schlafmangel erhöht das Unfallrisiko.

Schlaf ist Quelle für gute Leistung

Schlechter oder nicht erholsamer Schlaf kann Stimmung, Konzentration, Leistungsfähigkeit, Entscheidungen und die Stressregulation beeinträchtigen. Dies hat Auswirkungen auf unsere Arbeitsleistung.

Das Seminar für guten Schlaf und mehr Leistung

In diesem praxisorientierten Seminar erfahren Sie, was guten und erholsamen Schlaf ausmacht, welche Faktoren ihn beeinflussen und wie sich die eigene Schlafqualität nachhaltig verbessern kann.

Kooperation mit sleep²: Der eigene Schlaf wird sichtbar.

- **Seminar**
- **Schlafrtracking**
- **Einzel-Coaching**

**So wird aus theoretischem Wissen
eine ganz persönliche Erfahrung:**

Wie schlafe ich tatsächlich – und was
kann ich tun, um meine Regeneration und
Leistungsfähigkeit zu verbessern?

Das erwartet Ihre Mitarbeitenden

Schlaf verstehen statt Schlafprobleme einfach hinnehmen

Die eigene Schlafqualität objektiv kennenlernen

Schlafmythen und wissenschaftliche Fakten unterscheiden

Zusammenhang zwischen Schlaf, Stress und
Leistungsfähigkeit verstehen

Praktische Strategien für besseren Schlaf kennenlernen

Individuelle Ansatzpunkte für mehr Regeneration und
Energie entwickeln

Konkrete Maßnahmen in den Alltag übertragen

Ihr Nutzen als Unternehmen

Guter Schlaf ist keine Wellnessfrage –
er ist eine wichtige Grundlage für gesundes und leistungsfähiges
Arbeiten.

Das Seminar verbindet Schlafwissenschaft, psychologische
Expertise mit moderner Schlafanalyse und bietet einen innovativen
Ansatz für Betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention.

Mehrere Varianten möglich

- als eintägiges Seminar mit mehreren Nächten
Schlafrtracking und individuell buchbaren Einzelcoachings
- als zweitägiges Seminar mit einer Nacht Schlafrtracking
und Einzelcoachings am Folgetag
- als individuell mit Ihnen vereinbarte Variante – optimal auf
Ihre Bedingungen im Unternehmen abgestimmt.

**Alle Teilnehmer:innen erhalten im Anschluss an das Seminar sechs Monate lang Zugang zum Schlafrtracking sowie zur
Vollversion von [sleep²](#), einer als Medizinprodukt zertifizierten digitalen Schlaftherapie auf Basis der kognitiven
Verhaltenstherapie bei Insomnie.**



Seminarleitung

Mag. • Anika Harb & Partner

Klinische Psychologin • Arbeitspsychologin
mit diversen Fort- und Ausbildungen im
Bereich Schlafmedizin

Institut Weitblick

+43 (0)650 2040085

anika.harb@institut-weitblick.at