



## **ERFOLGSFAKTOR SCHLAF - WIRKSAME ERHOLUNGSMETHODEN FÜR IHRE LEISTUNGSFÄHIGKEIT**

### **SEMINARBESCHREIBUNG**

Schlechter Schlaf kann viele Ursachen haben – hohe berufliche oder familiäre Belastung, schlafstörende Gewohnheiten, zu wenig Entspannungs-KnowHow oder schlicht unrealistische Ansichten, wie Schlaf zu sein hat. Die Tatsache, dass wir nicht einfach willentlich einschlafen können, ist manchmal schwer auszuhalten. Dabei lässt sich vieles tun, um die eigene Erholungsfähigkeit zu steigern und die Schlafbereitschaft zu fördern. Im Seminar lernen Sie neue Entspannungsmethoden kennen, die auch von Flugzeugbesatzungen benutzt werden, um trotz Jetlag Erholung zu finden. Sie erfahren, welche Schlafmythen für unnötigen Stress sorgen, und können so das Thema Schlaf lockerer angehen. Kurzschlafstrategien und Methoden, um die eigene Wachheit und Fitness zu steigern, ergänzen Ihre Erholungskompetenz.

### **ZIELGRUPPE**

Personen, die in Schichtarbeit tätig sind.

Alle, die an Erholung und Leistungsfähigkeit interessiert sind.

### **SEMINARDATEN**

- Termin: Sonnabend, 18. Februar 2012; Donnerstag, 22. November 2012
- Dauer: 10 – 17 Uhr
- Teilnehmerzahl: max. 15
- Veranstaltungsort:  
Lübecker Nachrichten, Herrenholz 10-12, 23556 Lübeck
- Preis: 195,- Euro (zzgl. 19% MwSt.) – enthalten sind Seminar Getränke, Obst, Snacks und Mittagessen

### **SEMINARINHALTE UND METHODE**

- Kurzpräsentationen:
  - Schlafmythen und Schläffakten
  - Kurzschlafstrategien – die Kunst des Nickerchens
  - Vielfalt des Schlafens - Alternativen zum „Normalschlaf“
  - Und was macht wach?
- Praxis-Übungen:
  - Entspannungskompetenz – leicht erlernbare Techniken zur Förderung von Einschlafneigung und Entspannung
  - Wach sein wenn's drauf ankommt
- Erfahrungsaustausch:
  - Persönliche Strategien
  - Belastungen und Ressourcen

**Bitte bringen Sie eine Iso-Matte oder Decke mit!**

### **IHR NUTZEN**

Wach sein, wenn es darauf ankommt: Erfahren Sie, welche Schlafmythen für unnötigen Stress sorgen und lernen Sie Methoden kennen, um die eigene Wachheit und Fitness zu steigern.



**Referent:**

**Wolfgang Säckl**

Biologe, Feldenkrais-Trainer,  
Fachkraft für Arbeitssicherheit

Seit 15 Jahren als Berater zu den Themen  
Leistungsfähigkeit,  
Gesundheit und  
Arbeitszufriedenheit tätig,  
unter anderem mit  
Flugzeugbesatzungen der  
Deutschen Lufthansa, damit  
sie mit den Auswirkungen von  
Zeitzone Wechsel,  
Schichtarbeit und stressigen  
Lebensumständen besser  
zurecht kommen.

*Gern bieten wir dieses Seminar auch als maßgeschneiderte Inhouse-Schulung an - individuell nach Ihren Vorgaben und den Anforderungen Ihrer Mitarbeiter. Fragen Sie uns einfach nach einem individuellen Angebot.*

*Information und Anmeldung unter [www.LN-akademie.de](http://www.LN-akademie.de) oder 0451/144-1100.*