

Gesunder Schlaf

Fit für den Tag

GB310

Ein gesunder Schlaf ist die Grundlage dafür, sich am Tag wohl zu fühlen und seine Fähigkeiten beruflich wie privat optimal abrufen zu können. Wer nicht gut schläft, hat nachts oft Angst davor, am nächsten Tag erschöpft zu sein und kommt als Folge der Anspannung müde zur Arbeit.

Lernen Sie Techniken kennen, die Sie am Tag und in der Nacht optimal bei stressbedingten Schlafproblemen einsetzen können, um fit für den Tag zu sein. Erfahren Sie Wissenswertes zum gesunden Schlaf und wie Sie selbst die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass Sie wieder gut schlafen können.

Die Trainerin ist psychologische Psychotherapeutin und Fachbuchautorin zu Schlafproblemen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Wissen zum Schlaf
- Stress und Schlafprobleme
- Veränderungen im Laufe des Lebens
- Schlafhygiene
- Techniken für den Tag und in der Nacht.

Dauer: 0,5 Tage

TERMINE, PREISE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEIT

➔ [zur aktuellen Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit](#)

Geplante Termine:

—

Kurspreis⁽¹⁾: 245 EUR

(1) Änderungen vorbehalten

KONTAKT UND BERATUNG

Administration/Beratung: **Paula Seipenbusch**, ➔ [Kontakt](#)

Fachliche Fragen: **Elisabeth Gillich**, ➔ [Kontakt](#)

INFORMATIONEN

arbeitsschutz@ftu.kit.edu

➔ [Übersicht Themenbereich](#)

[20006877] 05.11.2022