

## Wie gut schlafen Ihre Mitarbeitenden?

Schlafen ist gesund und macht uns leistungsfähiger. Im Schlaf erneuern wir Körperzellen und verarbeiten, was wir tagsüber erlebt haben. Wer gut schläft, kommt morgens motivierter zur Arbeit, ist konzentrierter und bringt bessere Resultate. Ausgeschlafene Mitarbeitende sind ein echter Erfolgsfaktor für Ihr Unternehmen. Es lohnt sich, in den Schlaf Ihrer Mitarbeitenden zu investieren.



Angebot **Schlaf und Wohlbefinden**

# Tolles Klima Erfolgreicher Betrieb



**LUNGENLIGA**

# Angebote für Ihr Unternehmen

## Workshop Endlich schlafen

Die Teilnehmenden lernen die verschiedenen Schlaftypen und Zusammenhänge zwischen Atmung, Schlaf und Leistungsfähigkeit kennen. Einfache Übungen helfen ihnen, dauerhaft besser zu schlafen.

### Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden

### Lerneffekt

Die Teilnehmenden kennen ihren Schlaftyp, können ungünstige Einflüsse identifizieren und ihren Schlaf mit geeigneten Massnahmen verbessern.

### Dauer

90 Minuten

### Anzahl Personen

Maximal 30 Personen

### Nutzen

Ihre Mitarbeitenden sind ausgeruht, erholt und leistungsfähiger bei der Arbeit.

### Kosten

CHF 420.- (CHF 280.-/Std.)

Das könnte etwas für Ihre Firma sein? Gerne beraten wir Sie persönlich.

## Gesundheitsvorsorge Schlafapnoe erkennen

Wir bieten ein wissenschaftlich erprobtes Screening, um schlafbezogene Atemstörungen zu messen. Die Teilnehmenden messen zu Hause ihre Schlafqualität. Die Auswertung findet in vertraulichen Einzelgesprächen statt.

### Zielgruppe

Mitarbeitende mit Schlafstörungen

### Lerneffekt

Die Teilnehmenden lernen die Symptome und Folgen von schlafbezogenen Atemstörungen kennen. Nach der individuellen Messung zu Hause erhalten sie ihren Befund und persönliche Unterstützung bei der weiteren Therapie.

### Dauer

3 Teile:

- > 60 Minuten Input im Betrieb
- > Nächtliche Messung zu Hause (1-3 Nächte)
- > 20 Minuten Auswertungsgespräch im Betrieb (individuell)

### Anzahl Personen

Maximal 10 Personen

### Nutzen

Ihre Mitarbeitenden lernen mit Schlafstörungen umzugehen und werden leistungsfähiger.

### Kosten

CHF 2000.- (CHF 200.-/Person)