

I vostri collaboratori dormono bene?

Dormire è salutare e ci rende più efficienti. Durante il sonno rinnoviamo le cellule del corpo ed elaboriamo ciò che abbiamo sperimentato durante il giorno. Chi dorme bene viene al lavoro la mattina con maggiore motivazione, è più concentrato e produce risultati migliori. I collaboratori che riposano correttamente sono un vero fattore di successo per la vostra azienda. Investire nel sonno dei vostri collaboratori paga.



Offerta **Sonno e Benessere**

Un ottimo clima Un'attività di successo



LEGA POLMONARE

Offerte per la vostra azienda

Workshop

Finalmente si dorme!

I partecipanti imparano a conoscere i diversi tipi di sonno e le connessioni tra respirazione, sonno e efficienza al lavoro. Semplici esercizi li aiutano a dormire meglio.

Destinatari

Tutti i collaboratori

Obiettivi di apprendimento

I partecipanti conoscono il loro tipo di sonno, possono individuare le influenze sfavorevoli e migliorare il loro sonno con misure adeguate.

Durata

90 minuti

Numero di partecipanti

Massimo 30 persone

Vantaggi

I vostri collaboratori sono riposati, in forze e più efficienti sul lavoro.

Costi

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

Questa offerta potrebbe essere interessante per la vostra azienda? Vi forniamo volentieri una consulenza personalizzata.

Prevenzione della salute

Riconoscere l'apnea del sonno

Offriamo uno screening scientificamente provato per misurare i disturbi respiratori legati al sonno. I partecipanti misurano la loro qualità del sonno a casa. La valutazione si svolge attraverso colloqui individuali confidenziali.

Destinatari

Collaboratori con problemi legati al sonno

Obiettivi di apprendimento

I partecipanti vengono a conoscenza dei sintomi e delle conseguenze dei disturbi respiratori legati al sonno. Dopo la misurazione individuale a casa ricevono i risultati ed il supporto personale per ulteriori terapie.

Durata

3 parti:

- > 60 minuti di introduzione in azienda
- > Misurazione notturna a casa (1-3 notti)
- > 20 minuti di colloquio di valutazione in azienda (individuale)

Numero di partecipanti

Massimo 10 persone

Vantaggi

I vostri collaboratori imparano ad affrontare i disturbi del sonno e diventano più efficienti.

Costi

CHF 2000.- (CHF 200.-per persona)