

# KURSZUSAMMENFASSUNG

## KURSDetails

**Kurstitel:** Webinar: Gesunder Schlaf

**Kategorie:** Gesundheit

### Kursbeschreibung

In diesem Workshop sollen MitarbeiterInnen Informationen zum Thema:

„Gesunder Schlaf und Umgang mit Schichtarbeit“ erhalten. Um die Gesundheit zu erhalten und möglichen Gesundheitsrisiken vorzubeugen, werden Strategien zur aktiven und gesunden Lebensgestaltung vermittelt. Im Vordergrund steht dabei die Stärkung der eigenen Gesundheitskompetenz, d.h. sich selbst und bewusst für seine Gesundheit stark zu machen.

### Methoden

Vortrag, interaktiver Workshop, Körper- und Atemübungen, Filmpräsentation

Bildquelle: AdobeStock

### Kompetenzen

**Trainer/Trainerin:** Heidemarie Jandl, M.Ed. DGKP, Pädagogin für Gesundheitsberufe mit Schwerpunkt

**Format:** Webinar