



## Partner für eine starke berufliche Zukunft

Die Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW) gGmbH ist als Bildungs- und Personaldienstleister an über 150 Standorten in 11 Bundesländern vertreten.

Rund 2400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter setzen sich intensiv dafür ein, arbeitslosen und von Arbeitslosigkeit bedrohten Menschen neue Perspektiven zu schaffen oder Arbeitnehmern den beruflichen Aufstieg zu ermöglichen.

Bei allen Angeboten der FAW steht das Lernen in der beruflichen Praxis – wohnortnah und individuell – im Vordergrund. Bildungskompetenz und Nähe zur Wirtschaft ermöglichen uns die passgenaue und nachhaltige Vermittlung.

Ein Ziel unserer Dienstleistungsangebote ist die langfristige Sicherung bestehender Arbeitsplätze, die Gesunderhaltung aller Beschäftigten und das Zusammenbringen von Arbeitgebern und Arbeitnehmern.

Die FAW gGmbH erbringt vielfältige, unternehmensspezifische und hochwertige Dienstleistungen im Bereich BGM. Dabei arbeiten wir seit Jahren mit Unternehmen unterschiedlichster Branchen und Größen zusammen.



Ausgezeichnet für eine an Chancengleichheit orientierte Personalpolitik



Qualitätsmanagement in der Beruflichen Bildung – zertifiziert nach DIN EN ISO 9001; zugelassener Träger nach AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung) für die Förderung der beruflichen Weiterbildung



## Schlafprobleme nehmen zu!

Ein Vergleich zur Häufigkeit von Schlafproblemen der Jahre 2009 und 2016 verdeutlicht die Zunahme (Einschlaf- und Durchschlafstörungen der letzten 4 Wochen, Altersgruppe 35 bis 65).

### Befragungsjahr 2009

gar nicht - 52,5%  
weniger als einmal pro Woche - 8,7%  
ein- bis zweimal pro Woche - 19,3%  
dreimal in der Woche oder häufiger - 19,4%

### Befragungsjahr 2016

gar nicht - 21,1%  
weniger als einmal pro Woche - 23,5%  
ein- bis zweimal pro Woche - 24,4%  
dreimal in der Woche oder häufiger - 30,9%

Quelle: DAK-Gesundheitsreport 2017

### Ihre Ansprechpartner in der FAW gGmbH

Vasiliki Chatzis-Heil, Akademie Fulda  
Rangstraße 39, 36043 Fulda  
Telefon: 0661 679309-121

Dr. Eckhard Enders, Außenstelle Bad Hersfeld  
Leinenweber Str. 9-11, 36251 Bad Hersfeld  
Telefon: 06621 64064-47

Gerne beraten wir Sie individuell.  
Sprechen Sie uns an!



## Richtig gut schlafen - Erholt und fokussiert im Arbeitsalltag

Workshop für Regenerationskompetenz und Leistungsfähigkeit im Unternehmen





## Ziele und Zielgruppe

Unser Angebot richtet sich an Führungskräfte und Mitarbeitende, die ihre Regenerationskompetenz durch Strategien und Methoden zur Schlafförderung stärken und damit ihre Leistungsfähigkeit verbessern wollen.

## Beispielhafter Ablauf des Angebots

Gewählte Methode:

- Seminar/Übung
- Zeitaufwand: Ca. 3-4 Stunden
- 5-15 Teilnehmer/innen

## Inhaltliche Schwerpunkte:

- Bestehende Überzeugungen zum Thema Schlaf
- Wissenswertes über Schlaf
- Was ist Schlaf und warum schlafen wir überhaupt?
- Schlafphasen
- Schlafprobleme /-klassifikation
- Statistiken
- Ursachen, die zu Schlafstörungen führen
- Folgen von Schlafstörungen und Schlafmangel
- Behandlungsmethoden und Hilfsmittel
- Tipps, Tricks und Übungen zum besseren Ein-, Durch- und Ausschlafen

## Aktualität der Thematik „Schlaf“

Schlafstörungen haben einen großen Einfluss auf die persönliche Zufriedenheit sowie auf die Fähigkeit, den Ansprüchen des Alltags gerecht zu werden.

Laut des DAK-Gesundheitsreports 2017 schlafen 80 Prozent der Erwerbstätigen schlecht.

Die Folgen liegen auf der Hand: zunehmender Anstieg negativer Auswirkungen auf

- Wohlbefinden,
- Gesundheit
- und Arbeitsfähigkeit.

In unserem Workshop behandeln wir u.a. die Fragen:

- Was führt überhaupt zu Schlafstörungen?
- Wie kann sich das Gedankenkarussell abschalten lassen?
- Welche Möglichkeiten gibt es, zur Ruhe zu kommen, endlich wieder richtig gut ein- bzw. durchzuschlafen und damit erholt und fokussiert dem Arbeitsalltag gewachsen zu sein?

Hierbei lassen sich die Erkenntnisse der Schlafforscher nutzen, gemeinsam zu schauen, welche Strategien den Schlaf noch verbessern können.

## Vorteile für Sie

Aus der Durchführung des Seminars ergeben sich viele Vorteile für Mitarbeiter und Unternehmen:

- Erlernen von Strategien und Methoden zur Schlafförderung
- Verbesserung der Schlaf- und Regenerationsfähigkeit
- Steigerung der Leistungsfähigkeit und Produktivität
- Leicht umzusetzende Tipps durch gezielte Übungsanleitungen

## Unser Leistungsangebot

- Begleitung bei der Planung und Vorbereitung
- Umsetzung des Angebots mittels verschiedener bewährter Methoden
- Vermittlung und Verbindung von Inhalten aus Theorie und Praxis
- Unterstützung der Maßnahmenableitung für eine dauerhafte Umsetzung im Alltag
- nachhaltige Unterstützung des Präventionsgedankens durch Empfehlungen und Umsetzung weiterführender Angebote

Weitere Seminare / Veranstaltungen finden Sie auch auf unserer Homepage unter [www.faw-bgm.de](http://www.faw-bgm.de)

