



E-Learning

Produktiver durch Schlaf

In diesem E-Learning erfahren Sie, warum guter Schlaf so wichtig ist und nicht unterschätzt werden sollte. Sie bekommen verschiedene Möglichkeiten an die Hand, die Ihren Schlaf gezielt verbessern und Ihre Schlafgewohnheiten nachhaltig optimieren. Guter Schlaf fördert die Gesundheit und steigert in hohem Maße die Leistung und Produktivität.

Lerndauer:

ca. 20 Minuten

Sprache: 

Lernziele

- ✓ Sie wissen, was guten Schlaf ausmacht.
- ✓ Sie können die Arbeitszeit, Freizeit und Schlafenszeit besser einschätzen und organisieren.
- ✓ Sie kennen Methoden zur Reduzierung von Schlafstörungen.
- ✓ Sie wissen, wie Sie das Einschlafen erleichtern.

Inhalte

Was erwartet mich in diesem Training?

Was sollten Sie über Schlaf wissen?

Was sollten Sie vor dem Schlafengehen vermeiden?

Wann schlafen Sie am besten?

Was Ihnen hilft, besser (ein)zuschlafen



Infos im Web

www.haufe-akademie.de/dl



Lassen Sie sich beraten

Tel. +49 761 595339-10 • eLearning@haufe-akademie.de