

Workshop Frauenschlaf

- ✓ Besonderheiten des Schlafes bei Frauen
- ✓ Auswirkungen (chronischen) Schlafmangels
- ✓ Praktische Übungen



-
- 👥 Mitarbeitende
 - 💬 Schlaf
 - 🕒 Halber Tag
 - 📄 Präsenz, Digital
 - 📅 Workshop
-

Frauen haben einen leichteren Schlaf, brauchen mehr Zeit zum Einschlafen, wachen häufiger auf und sind anfälliger für Umgebungsgeräusche während des Schlafes.

In diesem Workshop wird gemeinsam geschaut, welche Besonderheiten von Lebensphasen den Schlaf beeinflussen und mit welchen einfachen Übungen man sich selbst helfen kann.

Ziele des Workshops

- ✓ Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- ✓ Erlernen von alltagstauglichen Handlungen zum Thema erholsamer Schlaf für Frauen
- ✓ Selbstreflexion und die Möglichkeit zum kollegialen Austausch



Der Workshop ist für **6-15 Teilnehmende** konzipiert und dauert **4 Stunden**.

Benötigt wird:

In Präsenz:

Ein Raum mit Beamer, FlipChart, Pinnwand und Moderationskoffer.

Digital:

Ein digitaler Meeting-Raum und ein digitales Endgerät je Teilnehmenden.

