

Gesund bleiben bei anhaltenden Herausforderungen

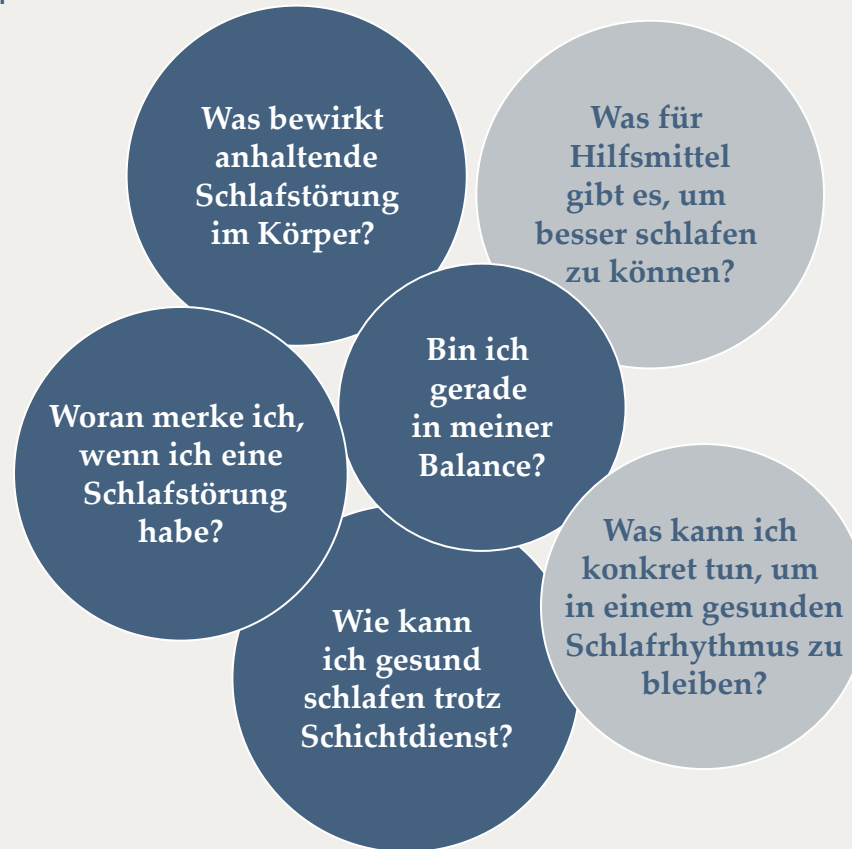


Gesundheit am Arbeitsplatz

Eigenverantwortung als Mitarbeiter

Angebote des Arbeitgebers

- Definition, Häufigkeit und Ursachen
- Schlaf und Schlafphasen
- Gesunder Schlaf/Schlafhygiene
- Ko-Morbiditäten: Schlafstörungen als Nebensymptom einer anderen Erkrankung
- Behandlung (Schlafmittel, Alternative...)
- Hilfestellungen und Tipps



- Ansprechpartner, Kooperationen, betriebliches Gesundheitsmanagement Kurse u.a.
- Handlungsoptionen für den Umgang mit belasteten Kollegen aufzeigen
- Müde Mitarbeiter – Umgang der Vorgesetzten
- Wofür bin ich verantwortlich, wofür nicht? Welche Haltung ist hilfreich?