

Unser Programm bietet Ihren Mitarbeitern

- 3 Stunden Online-Video-Training mit Dr. Weeß
- Verteilt auf 4 Module und über 30 Video- und Lernbeiträge
- Fortlaufende Wissensabfragen – "was hast Du gelernt?"
- Begleitende Unterlagen zu jedem Beitrag mit umfangreichen Zusatzinformationen und Abbildungen, rund um das Thema Schlaf und Schichtarbeit
- Chatfunktion für akute Fragen an den Experten Dr. Weeß
- Individuelle Selbsttest und Abfragen
- Wissenschaftlich fundiertes Wissen, rund um das Thema Schlaf
- Hochwirksame und wissenschaftliche abgesicherte Methoden aus der Schlafmedizin, übertragen auf das betriebliche Gesundheits-Management in Unternehmen
- Infos und Tipps zum Thema Schlafstörungen
- Wissen und Tipps zum förderlichen Schlafverhalten
- Wissen zur optimalen Schlafzimmergestaltung
- Schlafmythen – was stimmt und was kann ich gerne vergessen?
- Selbstwirksame Techniken für einen tiefen und erholsamen Schlaf und gesunkenem Stressempfinden
- Fantasiereisen und weitere Techniken zum entspannen und besseren Einschlafen als mp3
- Tipps für Früh-, Spät- und Nachschicht

Gerne mit folgenden Veranstaltungen kombinierbar:

- Sprechstunde von Dr. Weeß und Mitarbeitern Vorort
- Impuls-Vorträge von Dr. Weeß
- Seminare und Workshops mit Dr. Weeß

Ihr Ansprechpartner und einige Referenzen



Dirk Taglieber



t&t Business-Thinx

Birgit und Dirk Taglieber GbR
Friedhofstraße 2
D-76835 Hainfeld

Telefon: 06323 - 94 83 83
Mobil: 0171 - 406 85 88
E-Mail: dirk.taglieber@ttorga.com



Buchen Sie unseren Kurs hier:

www.schlafensiebesser.de

Thyssenkrupp Steel Europe

Ritter Sport

EnBW Energie

Hochland SE

Benteler Steel/Tube

adidas AG

Daimler AG

HKM

DHL

uvm...



„Fit durch gesunden Schlaf“ und „Stressfrei durch Tag und Nacht“

Das Online-Schlaf-Training für Menschen
in Schichtarbeit, Normalschicht und Management



Auf Anfrage inkl. Buch

„Dr. Hans-Günter Weeß zeigt Ihren Mitarbeitern, wie sie trotz Schichtarbeit, fit, ausgeschlafen und leistungsfähig sein können! Stressfrei durch Tag und Nacht, mit einem tiefen, festen und gesunden Schlaf!“