Vortrag: Chronobiologie als Erfolgsfaktor salutogenen Arbeiten- und Lebens

Termine (online über Zoom)
04.07.2023 von 17.30-18.30 Uhr
24.11.2023 von 17 bis 18 Uhr

Lehrveranstaltungstyp
Vortrag

Umfang
1 Stunde

Kosten
€ 45,- incl. MwSt.

Abschluss
keins

Sprache
Deutsch

Anmeldung
Per Mail an: **akademie@salutologie.org**

Inhalt
Der Vortrag vermittelt übersichtlich und komprimiert die wichtigsten Fakten zur Chronobiologie, welche Chronotypen es gibt, was der chronobiologische Rhythmus mit gesundem Schlaf, gesunder Lebensführung und erfolgreichem Arbeiten zu tun hat, wie man seinen Chronotyp herausfinden kann und wie chronotypengerechtes Arbeiten die Leistung des Mitarbeiters fördern kann.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Salutogene Grundlagen
- Wie funktioniert der Schlaf
- Schlafzyklen und BRAC
- Was ist die Chronobiologie aus Sicht der Gesundheit
- Welche Chronotypen gibt es und wie kann man sie messen
- Chronotypengerechtes Arbeiten - vor allem bei Schichtdienst
- Chronotypengerechtes Leben - Schlafhygiene

Ziele
Die Teilnehmer erfahren das Wesen gesunden Schlafes und der Chronobiologie und welchen Nutzen die Kenntnis des genetischen Chronotyps für erfolgreiches Arbeiten, bei Schichtdienst und für gesundes Leben hat.

Zielgruppe
Dieses Seminar richtet sich an Personaler, Recruiter, Firmeninhaber, Chefs und alle, die an diesem Thema interessiert sind.

Prüfung
keine

Referent*innen
Dipl. BW (FH) Alexander Lange MHBA, McN – Heilpraktiker, Präventologe und zertifizierter Schlafcoach, Projektmitentwickler der digitalen Spitzenkonferenz „Gesunder Schlaf: Ganzheitliche Chronobiologie“ der AMM 2022, Autor des Whitepapers „Schlafoptimierung“, Schlafexperte bei HOLIE LIVING, BODYCLOCK, HealthExcellenceCenter u.a.