



## Schlaftraining für Menschen im Schichtdienst

### Entspannungstechniken für gesunden Schlaf

#### Thema:

Ein Drittel des Lebens verbringen wir schlafend. Die Regeneration durch den Schlaf ist wichtig für Ihre Leistung und die Arbeitssicherheit. Speziell bei Nachtarbeit kommt es zu Ein- und Durchschlafstörungen. Falsche Überzeugungen fördern unnötig Ängste und verschlimmern bestehende Probleme. Falsche Überzeugungen fördern unnötig Ängste und verschlimmern bestehende Probleme. In diesem Seminar erfahren Sie schlafspezifische Behandlungsformen und trainieren erfolgreiche Selbsthilfemethoden zur raschen Erholung.

#### Inhalte:

- Schlafstörungen (Ursachen und Formen)
- Schlafstadien und Schlafarchitektur (biologischer Rhythmus)
- Aktivierung der inneren Uhr
- Den Teufelskreis unterbrechen
- Schlafhygiene und Schlaferziehung (Schlafedukation)
- Kognitive Therapie (Gedankenveränderung)
- Wie man seine Gedanken und Emotionen bewusst steuern kann
- Mentaltraining und Selbsthypnose
- Das "Alpha2-Training"
- Progressive Muskelentspannung (Jakobsen-Training)
- Autogenes Training und Meditationstechniken
- Entspannungskontrolle mit Biofeedback (Freeze Framer)

#### Teilnehmer:

Dieses Seminar richtet sich an Menschen mit Schlafstörungen, die ohne Medikamente wieder zu einem gesunden und erholsamen Schlaf finden wollen. Mentalcoach im Spitzensport

#### Trainer:

Peter Solc, Verhaltenstrainer und Mentalcoach im Spitzensport

#### Termin/Ort:

Termin auf Anfrage

#### Betrag:

€ 660,00 (+ 20% USt.) Einzelperson-Standardticket

€ 1.200,00 (+ 20% USt.) Zweipersonen-Ticket