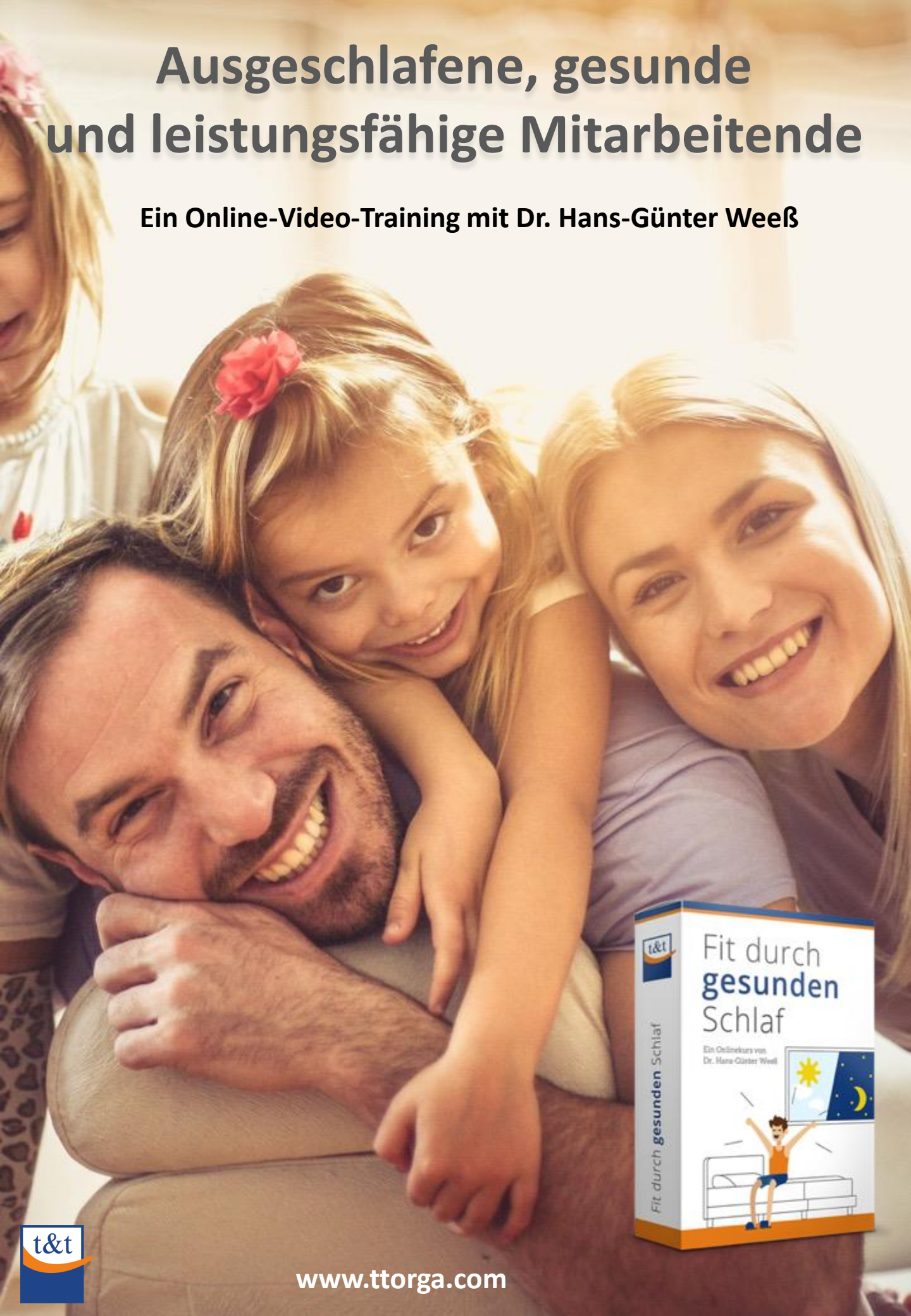


Ausgeschlafene, gesunde und leistungsfähige Mitarbeitende

Ein Online-Video-Training mit Dr. Hans-Günter Weeß



www.ttorga.com

„Fit durch gesunden Schlaf“

Das Online-Video-Training
für Mitarbeiter in Normal- und Wechselschicht



- ✓ **Erfolgsproben Methoden und Techniken** für ein schnelleres und sichereres Ein- und Durchschlafen.
- ✓ **Über zwanzig Jahre Praxiserfahrung** im Schlaflabor mit **tausenden Schlafpatienten** gepaart mit neuesten, wissenschaftlich-fundierten Erkenntnissen aus der Schlafforschung lassen Ihre Mitarbeiter zum Schlafkünstler werden.
- ✓ **Individuelle Strategien** für jeden Schlaftyp. Ob Eule oder Lerche – Alle Mitarbeiter erhalten Ihren persönlichen Leitfaden für mehr Ausgeruhtheit und Energie im Alltag.
- ✓ **Lernen on-demand:** Online-Videos, Audiodateien zum Download und Chatfunktionen sind für alle jederzeit flexibel abrufbar und bearbeitbar. Mitarbeiter lernen in Ihrem Tempo und zu den Zeiten, zu denen es ihnen möglich ist.
- ✓ **Umfassendes Praxiswissen von A bis Z:** 3 Stunden mit über 30 Videos lassen Mitarbeiter von „Abschalten Ihres Gedankenkarussells“ bis „Zusatzinformationen für besseres Schlafen bei Schichtarbeit“ zum Experten für ihre eigene Entspannung und Schlafqualität werden.

So werden Ihre Mitarbeitenden wieder zu ihrer eigenen Schlaftablette

Ihre Mitarbeitenden lernen von Deutschlands führendem Schlafexperten
Dr. Hans-Günter Weeß, wieder besser zu schlafen



Fakten, die nur wenige kennen...

Barmer-Gesundheitsreport von 2019: Bei **Erkrankungen, die von Schlafstörungen begleitet werden, erhöht sich die Anzahl der AU-Tage, um das 2,8 fache**

- **80 %** der Erwerbstätigen zwischen 35 und 65 Lebensjahren klagen über **Schlafprobleme**
- **40 %** der Befragten im **Schichtdienst** beklagen eine schlechte Schlafqualität – die Hälfte davon hat weniger als 5 Stunden Schlaf
- **6 %** der Deutschen leiden sogar an einer **behandlungsbedürftigen Schlafstörung**
- Zwischen **1,1 – 1,9 Millionen** Deutsche können nicht mehr ohne **Schlafmittel** schlafen
- Der **Produktivitätsausfall** für die deutsche Wirtschaft, durch Schlafstörungen infolge Absentismus und Präsentismus am Arbeitsplatz, macht bis zu **1,6 % des Bruttosozialproduktes** aus
- Nach der Rand-Studie von 2016 gehen der deutschen Wirtschaft jährlich **60 Milliarden Euro** durch **Produktivitätsausfall** und ca. **210.000 Fehltage** am Arbeitsplatz infolge Schlafstörungen verloren
- Mitarbeiter:innen mit nächtlichem Schnarchen und Tagesschläfrigkeit haben ein **2,2 faches höheres Risiko** für **Arbeitsunfälle**

Sinkende Leistungsfähigkeit
Erhöhtes Risiko für Unfälle am Arbeitsplatz und Wegeunfälle
Sinkende Qualität, steigende Kosten, gesteigertes Stressempfinden

Image – wie werden wir als Unternehmen wahrgenommen?

Unser Programm bietet Ihren Mitarbeitenden...



- ✓ 30 Video-Lernbeiträge verteilt auf 4 Module
- ✓ Bequem von Zuhause aus lernen – Lerntempo selbst bestimmen
- ✓ Wissenschaftlich fundiertes Wissen zum Thema Schlaf
- ✓ Fortlaufende Wissensabfragen – was hast Du gelernt?
- ✓ Begleitende e-book-Unterlagen zu jedem Beitrag
- ✓ Verschiedene Entspannungstechniken zum download
- ✓ Ein Extra-Modul und Tipps zu Früh-, Spät- und Nachtschicht
- ✓ Individuelle Selbsttest und Abfragen
- ✓ Abgesicherte Methoden aus der Schlafmedizin
- ✓ Selbstwirksame Techniken für einen erholsamen Schlaf
- ✓ 2 Jahre Zugriff auf den ganzen Kurs



Das sagen die Teilnehmer:innen...



Harald Griem

„Ich fand das Training inhaltlich sehr informativ und eingängig, was sicher auch an Dr. Weeß' überzeugendem Erzählstil lag. Auch die Lernplattform mit den zwischengelagerten Mini-Tests ist sehr professionell. Das Training hat mir geholfen, mit Schlafstörungen entspannter umzugehen. Ich habe mir ein paar Entspannungsübungen heruntergeladen, die ich „notfalls“ dann in der Nacht durchführe“.



Birgit Lutz

„Das Schlafprogramm bietet sehr viel Wissenswertes rund um das Thema Schlaf und ist vollgespickt mit Tipps rund um einen gesunden, erholsamen Schlaf. Die notwendigen theoretischen Forschungshintergründe werden gekonnt mit konkreten Hinweisen und Tipps für die Praxis verknüpft. Es werden auch Entspannungstechniken vorgestellt. Durch angeleitete Audiodateien lassen sich diese Techniken direkt ausprobieren und einsetzen. Ein rundherum gelungenes Programm, dass ich jedem empfehle. Denn es bietet nicht nur bei Schlafproblemen Unterstützung, sondern auch für Belastungs- und Stresssituationen.“



David Grünmayer

"Wer schlafen will - schläft nicht". Mit dieser Erkenntnis habe ich eine meiner elementaren Schlafhürden übersprungen. Mit der mentalen Vorstellung in meinem Bett für 7 bis 8 Stunden in den „Urlaub“ zu gehen, schlafe ich besser ein und durch. Das Schlaf-Training ist multimedial, einfach und ein sehr guter Spiegel für jede Schlaf-Seele. Am Ende ist man seine eigene Schlaftablette. Das Training hat mir viel Spaß bereitet. Es hat mir geholfen wieder besser zu schlafen. Der geführte Kurs ist State-of-the-art. Die Umsetzung ist großartig.

Kunden, die uns vertrauen...

ThyssenKrupp Steel



Audi BKK



DAIMLER

FESTO

EnBW

SIEMENS



Weitere Angebote zum Thema Schlaf...

ENT
VER
S P A N N U N G

-Online-Video-Präventionskurs „Schlaf wirkt Wunder“

-Vorträge

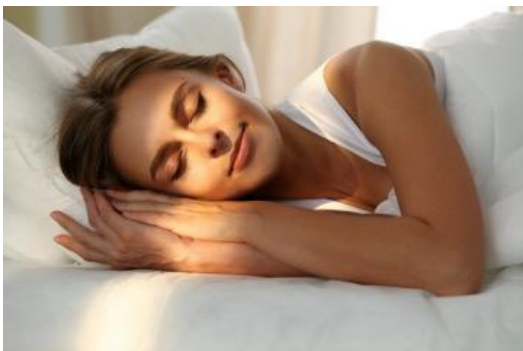
-Seminare

-Schlafsprechstunden im Betrieb

-Gruppen-Konzept für BGM-Veranstaltungen
zu Schlaf und Schichtarbeit (mit unserem Video-Präventionskurs)

-Ausbildung zum internen Schlaf-Coach:in (mit Zertifikat)

-Fortbildung für Betriebsmediziner/innen zum Thema Schlaf



Jetzt Ihren Business-Paket-Preis erfragen

Der Schlaf Ihrer Mitarbeiter.

Unsere Herausforderung.



Dr. Hans-Günter Weeß:

„Es ist meine Mission Ihren Mitarbeitenden wieder zu einem tiefen, festen und erholsamen Schlaf zu verhelfen und damit zu einer höheren Lebensqualität.“

„Dr. Hans-Günter Weeß ist eine Koryphäe aus dem Bereich der Schlafforschung“

Barbara Schöneberger in der NDR-Talk-Show

Dr. Hans-Günter Weeß besitzt sowohl in der klinischen als auch wissenschaftlichen Schlafmedizin ein hohes Maß an Erfahrung und ist **Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen.**

Er ist in der **Aus- und Weiterbildung von Schlafmedizinern** tätig und **unterrichtet an verschiedenen Universitären Hochschulen, psychotherapeutischen Schulen** und ist **im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM).**

Aktuell ist er **Delegierter der DGSM für die Neuentwicklung der AWMF-Leitlinie Schichtarbeit der Deutschen Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin (DGAUM).**

Berufliche Qualifikationen: Diplom Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Somnologe (DGSM), Leiter des Interdisziplinären Schlafzentrums des Pfalzkrankenhauses.

Nehmen Sie gerne zu uns Kontakt auf – wir freuen uns auf Sie!

t&t Organisationsentwicklung, Training und Beratung
info@ttorga.com

Tel.: 06323– 94 83 83

www.ttorga.com

