

Erholsamer Schlaf - Erfolgreich im Alltag

Veranstaltungs-Nr. 2022 Q423 SF

Nutzen und Ziele

Beginn 17:30 Ende 20:30 Uhr

Jeder Mensch braucht ihn, aber kaum jemand findet ihn: Dabei ist ein gesunder und erholsamer Schlaf die Grundlage für ein gesundes Leben

Welche Auswirkungen haben Schlafmangel auf den Arbeitsalltag

- Schlafbedeutung
- Hürden im Job und Alltag erkennen
- Praxisübungen

Erholsamer Schlaf - Erfolgreich im Alltag

Veranstaltungs-Nr. 2022 Q423 SF

Zielgruppe	Alle, die an diesem Thema interessiert sind	
Termin	20.05.2022	
Plattform	Zoom	
Dozent*innen	Timo Marzell	
Teilnahmegebühr	190,00 EUR	
Seminarzeiten	Freitag	17:30 Uhr - 20:30 Uhr
Pausenzeiten	Die Dozent:innen legen flexibel oder nach Bedarf Pausen ein.	
Arbeitsmittel	keine speziellen Arbeitsmittel benötigt	
Online-Evaluation	<p>Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie, die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.</p> <p>Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.</p>	

Wissenswertes zu diesem Online-Seminar

Methodik und Ablauf

In diesem Online-Seminar erwartet Sie ein visualisierter Fachbeitrag zu Ihrem Thema. Je nach Verlauf werden Sie entweder über Chat, Mikrofon oder andere Online-Medien aktiv in den Veranstaltungsverlauf eingebunden. Die Dozent:innen entscheiden entsprechend der Seminarsituation über Art und Weise der Beteiligung. Die Inhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Fallbeispiele, Diskussionen sowie ggf. durch Gruppenarbeiten oder Feedbackrunden vermittelt. Dabei kommen bewährte Online-Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Technische Voraussetzungen

Sie benötigen für die Teilnahme einen PC/Laptop mit Headset und ggf. Webcam. Unabhängig von der eingesetzten Online -Seminarplattform können Sie direkt über Ihren Browser beitreten. Alternativ können Sie die jeweilige Anwendung der Plattform installieren und nutzen.

Mit der Anmeldebestätigung zum Online-Seminar und per E-Mail eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Hilfestellung zur Nutzung der jeweils eingesetzten Online -Seminarplattform.

Wissenswertes rund um unsere Online-Seminare finden Sie auch auf unserer [Homepage](#).