

## BILDUNGSURLAUB / BILDUNGSZEIT 2024

### Die Schlafschule am See

Mit Ruhe und Gelassenheit den Herausforderungen einer beschleunigten Arbeitswelt begegnen



#### Informationen zum/zur EAG-Bildungsurlaub Bildungszeit:

Laut Robert Koch Institut (RKI) gehören Schlafstörungen zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in der Bevölkerung. Wenn der Schlaf gestört ist, schmälert das seine Erholungsfunktion, was Befindensstörungen, Leistungseinschränkungen am Arbeitsplatz oder Krankheit (Krankenstand) zur Folge hat, die daraus resultierenden Folgen belasten unser Gesundheitssystem. Ziel dieser Bildungsveranstaltung ist es, die eigene Handlungs- und Wissenskompetenz rund um das Thema Schlaf zu erweitern, als Multiplikator am Arbeitsplatz kompetent zu werden und somit eine Voraussetzung dafür zu schaffen, um langfristig frisch, gesund und im Beruf leistungsfähig zu werden und zu bleiben. Neben der theoretischen Wissensvermittlung (Vorträge und Lectures), wie der Schlaf tickt, spielt das Kennenlernen des Sounder Sleep System™ eine zentrale Rolle. Die Methode beruht auf der Entdeckung, dass sanfte kleine Bewegungen in Verbindung mit dem natürlichen Atemfluss in eine tiefe und genussvolle geistige Ruhe führen. Einmal in diesem Wohlgefühl angelangt, schlafen wir ganz von selbst ein. Allerdings kann der Schlaf nicht kommen, wenn Sie ihm hinterherlaufen oder eine Vollbremsung auf der Bettkante vollführen. Ihr Schlaf will freundlich eingeladen werden. Sie lernen, was er will, um sich bei Ihnen niederzulassen und was er braucht, um bleiben zu können. Literaturempfehlungen werden gegeben. Achtsamkeits- sowie Walk and Talk-Wanderungen um den See, Morgenübungen mit viel Bewegung sowie abendliche Ruhe-Meditationen runden das Programm ab.



<b>DozentIn:</b> .....	Konstanze Wortmann psych.Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)
<b>Termin:</b> .....	5 Tage, 23.09.- 27.09.2024
<b>Unterrichtseinheiten</b> .....	36 Zeitstunden
<b>TeilnehmerInnenanzahl:</b> .....	8 – 16
<b>Gebühren</b> .....	610,- € inkl. ÜVP im EZ (eigenes Bad 10,- € Zuschlag/Nacht)

#### Leistungen:

5 Übernachtungen mit Vollpension im Einzelzimmer; Studienleitung, Programmdurchführung. Nicht im Preis enthalten: An- und Abreise.

#### Anerkennungen:

Als Bildungsurlaub / Bildungszeit anerkannt in NRW, Baden-Württemberg, Saarland und Niedersachsen (Hessen ist beantragt)

#### Seminarziele:

- ❖ Theorievermittlung von medizinischem und psychologischem Wissen rund um „Schlaf“
- ❖ Einüben und Reflexion der Kursinhalte. (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- ❖ Stressmanagement: Fähigkeit zur Anwendung und Integration des Gelernten im beruflichen Alltag

#### Materialien:

Seminarmaterialien werden vor Ort zur Verfügung gestellt.

#### Unterkunft:

##### Europäische Akademie EAG gGmbH

Wefelsen 5, 42499 Hückeswagen

Information und Anmeldung: Nathalie Neuenhaus

Telefon 02192-858-19 | [neuenhaus@eag-fpi.de](mailto:neuenhaus@eag-fpi.de)

#### Anreise:

Mit der Bahn bis Bahnhof Remscheid-Lennep. Von dort mit der Buslinie 336 bis Hückeswagen, Haltestelle Bahnhofstraße. Ab Haltestelle Bahnhofstraße beträgt der Fußweg 3,5 km.

Anreise mit dem Auto via Google Maps: Die Akademie verfügt über ausreichend Parkplätze.

#### Buchung und weitere Informationen:

<https://www.eag-fpi.com/bildungsurlaub-2024/bildungsurlaub-die-schlafschule-am-see-stress-ade-guter-schlaf-mit-dem-sounder-sleep-system-entspannung-finden-im-berufsalltag/>

