

Digitales Schlaf-Screening

Öko-Score
dieses Screenings:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
[Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.](#)

Schlaf ist essenziell, da er eine wichtige Rolle für die körperliche und geistige Gesundheit spielt. Während des Schlafs kann sich der Körper regenerieren. Zudem wird das Immunsystem gestärkt und Hormone reguliert. Außerdem verarbeitet das Gehirn Informationen und Erinnerungen. Daher ist ein ausreichender Schlaf notwendig, um gut funktionieren und sich konzentrieren zu können sowie emotional stabil zu bleiben.

Nutzen:

- Selbstreflexion zur Erhöhung der Schlafqualität
- Regenerationsfähigkeit und Resilienz werden gefördert
- Individuelle Beratung und Empfehlungen für die Umsetzung im Alltag

Ablauf:

- Kurzanamnese und Erklärung des Screenings
- Screening: Teilnehmende füllen Fragebogen gemeinsam mit der Fachkraft digital aus
- Auswertung der Ergebnisse und Beratungsgespräch

Umsetzung

- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmenden: 20 Min.
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 8 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und Pause
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC mit Tonausgabe und aktuellem Browser, alt. Telefon

Umsetzung Präsenz

- Platzbedarf: 2 Stühle, 1 Tisch, Stromanschluss
- eigener, ruhiger Raum, evtl. Abschirmung durch Trennwände

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org