



BGM - Betriebliche Gesundheitsförderung

SCHLAFKOMPETENZ ALS LEISTUNGSBRINGER

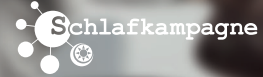




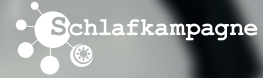
KampsServices
... aktiv für den gesunden Schlaf



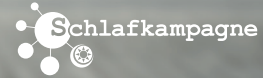
KampsServices
... aktiv für den gesunden Schlaf



KampsServices
... aktiv für den gesunden Schlaf



KampsServices
... aktiv für den gesunden Schlaf



KampsServices
... aktiv für den gesunden Schlaf



PASSIVE INFOHILFEN

Messewand mit verschiedenen Schlaf Motiven

Wanderausstellung für das Umfeld und Kantine in Betrieben

Aktive Impulse – Müdigkeitsklärung „Pupillenmessung“

Aktiv – Vitalmessung der Zellen in 30 Sekunden „innovative Spektralphotometrie“

Aktiver – Impulsvortrag - Referate, Workshop´s „Geheimnis Schlaf“

WORKSHOPS

Modul 1 - Stress und Schlaf - der Teufelskreis

Modul 2 - Mittagsschlaf und Pausen - der Leistungsgewinn

Modul 3 - Schichtarbeit und Schlafstörungen - das magische Dreieck zwischen, Familie, Beruf und innerem Gleichgewicht.

Variable Workshopthemen zur individuellen Kombination

BEGLEITENDE HILFSMITTEL

Aktiver - Schlafkurs - Online „Schlafen ist Bewusstsein und Entspannung“

Aktive - Schlafkur als App - durch Audio Therapie „Schlafen ist wieder erlernbar“

Aktive - Schichtbegleitung - Online „Schichtarbeit ist machbar“

Messe Wand mit verschiedenen Schlaf Motiven



Messe Wand mit verschiedenen Schlaf Motiven



Wanderausstellung für das Umfeld und Kantine in Betrieben

Schlafkompetenz ist ein Zukunftsthema Wanderausstellung „Phänomen Schlaf“

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter die in der Kantine essen gehen.

Teilnehmer: unbegrenzte Begehung ohne Zeitdruck und Zeitvorgabe

Themen: Schlafstelle Bett, Schnarchen, Insomnie, Schlafstadien, Rest Less Legs, Schlafmedizin, Kinderschlaf, Schlaf der Tiere, Schlaf und Lebensalter, Insomnien, Schlaflabor und Chronobiologie sind die Themen. (siehe Flyer)

Ziel: Die Bannerausstellung zeigt verschiedene Themen als lockere, offene aber stummer Themenimpulse für ergänzende Referate, die aktive Schlafsprachstunde oder die möglichen Workshops.

Kosten: **299,00 € - 750,00 €** Leihgebühr
je nach Dauer und Umfang



Wanderausstellung für das Umfeld und Kantine in Betrieben



Bettenkompetenz ist ein Rücken- und Wunschthema
Wanderausstellung „**Phänomen Bett**“

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter die in der Kantine essen gehen.

Teilnehmer: unbegrenzt ... offene Begehung ohne Zeitdruck und Zeitvorgabe

Themen: Erfinder des Bettes, Griechische Bettkultur, Ägyptische Bettkultur, Das römische Bett , Das Mittelalterliche Bett, Die Europäische Bettentwicklung, Kopfkissen, Die Matratze der Neuzeit uvm. (siehe Flyer / Muster)

Ziel: Die Bannerausstellung zeigt verschiedene Themen als lockere, offene aber stummer Themenimpulse für ergänzende Referate, die aktive Schlaf- & Bett-sprechstunde oder die möglichen Workshops.

Kosten: 299,00 € - 750,00 € Leihgebühr
je nach Dauer und Umfang



Aktive – Müdigkeitsklärung „Pupillenmessung“

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter die in Verantwortung stehen und Gefahrensituationen selber erlebt haben.

Teilnehmer: EINSATZ von 3 Geräten und einer Fachkraft vor Ort und einem ONLINE Betreuer im W-LAN Zugriff ...
offener Stand ohne Zeitdruck und Zeitvorgabe
oder Terminlisten mit Belegung möglich innerhalb 2 Tage

Themen: Schläfrigkeit, Müdigkeit, Unfallgefahr, Apnoe, Selbsteinschätzung -Fragebögen und Controlling

Ziel: Für alle die mal Ihr Körpergefühl gecheckt haben wollen und um im Unternehmen ein offenes Bewusstsein zum Thema Müdigkeit anzuregen.

Kosten: 2.500,00 € – 6.000,00 €



Aktiv – Vitalmessung der Zellen in 30 Sekunden „innovative Spektralphotometrie“

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter die ihren Zellstatus schnell und unkompliziert erfahren wollen um daraus als Basis – Maßnahmen für ein gesundheitsorientierte Körperarbeit aufzubauen. Wie gut schläft ein gesunder Körper? Sind Sie SAUER? Haben Sie Einschlafstörungen? Vitalmessung in nur 30 Sekunden.

(Vitalfaktoren wie „Säure-Basen“, „Darmflora“, „Hormonstatus“ und „Umweltgifte“ konnten bisher nur aufwändig ermittelt werden. Das Team erläutert das innovative Spektralphotometrie-Verfahren und welche Vitalfaktoren unseren Schlaf nachhaltig beeinträchtigen können.)

Teilnehmer: EINSATZ von 2-3 Geräten und einer Fachkraft vor Ort ... offener Stand ohne Zeitdruck und Zeitvorgabe oder eine Terminlisten mit Belegung möglich innerhalb von 2 Tagen

Themen: Zellstatus, Ernährung, Schläfrigkeit, Müdigkeit, Übersäuerung

Ziel: Für alle die mal Ihr Körpergefühl gecheckt haben wollen und um im Unternehmen ein offenes Bewusstsein zum Thema Müdigkeit anzuregen.

Kosten: 2.500,00 € – 4.000,00 €



Aktiver – Impulsvortrag - Referate, Workshop´s „Geheimnis Schlaf“

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter die an Ihrer Schlafkompetenz im Sinne von Schlaftuning arbeiten wollen oder Tipps und Tricks für Ihre Schlaflosigkeit finden

Teilnehmer: auf je 150 begrenzt

Themen: Schlafphasen, Schlafkurven, Schlafstörungen / Auswirkungen von schlechtem Schlaf, Ausstehen, Zu Bett gehen, Tipps und Tricks

Ziel: Sensibilisieren für das Thema Schlaf.
Neutrale Basis und Hinlenkung zum Spezial Workshop oder zur Sprechstunde. Wichtig für alle die mal genauer hinhören, hinschauen oder erzählen wollen.

Kosten: **1290,00 € – 1690,00 €**
je nach Themenvorbereitung und Zeitrahmen



*kombinierbar mit verschiedenen folgenden
WORKSHOPS Module 1-3

WORKSHOP - Modul 1

Stress und Schlaf - der Teufelskreis

(Modul 1-3 frei kombinierbar)



Was war zuerst ...? Stressspirale durch schlechten Schlaf oder schlechter Schlaf durch zu viel Stress.

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter/innen

Teilnehmer: 25 - 30

Aufbau: Der Aufbau des Vortrags/Workshops ist in drei Teile aufgegliedert. In der ersten halben Stunde erhalten die Teilnehmer/innen Informationen zu den Zusammenhängen zwischen gesundem Schlaf und 12 Stufen zum Burn-out. Im zweiten Teil ist ein aktiver Part mit einer Bewertung durch Fragebogen der eigenen Ankopplung auf welcher Stressebene (Muskel, Organ, Mental, Seele) vorgesehen und im dritten Teil gibt es eine praktische Übungseinheit zur Entschleunigung im Alltag.

Ziel: Auf Dauer Stressoren zur kennen und Schlaf bewusster einhalten. Selber einen erholsamen Schlaf zu haben. Praktische Tipps mitbekommen, um besser einzuschlafen und wieder durchschlafen zu können. Wissen vertiefen, was für einen gesunden bzw. erholsamen Schlaf getan werden kann/sollte.

WORKSHOP - Modul 2

Mittagsschlaf & Pausen - der Leistungsgewinn

(Modul 1-3 frei kombinierbar)

Leistungsmotor Mittagsschlaf - Geführtes Power - Napping

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter/innen ibs. Führungskräfte

Teilnehmer: am liebsten 12 – max. 24

Aufbau: Der Aufbau des Vortrags/Workshops ist in drei Teile aufgliedert. In der ersten Zeit erhalten die Teilnehmer/innen Informationen zum Schlaf allgemein und zum Thema Power Napping. Im zweiten Teil ist ein aktiver Part vorgesehen, hier wird dann die Gruppe geteilt und 2 Methoden sowohl ungeführt durch Selbststeuerung per Gedanken ABC oder geführt durch Impulser Therapie Verfahren mit Gehirnwellenmuster das Power Napping erlebbar gemacht. Im dritten Teil wird dann die Gruppen und Methoden getauscht, also 2. Teil der praktischen Übungseinheit wiederholt sich.

Ziel: Leistungstief durch gezielten Schlaf ausfüllen, um mehr Leistungszeit zu erreichen. Erholter und Leistungsstärkere Arbeitsphasen bewirken. Praktische Tipps mitbekommen, um diese Methodik anwenden zu können. Hinweise für die Umsetzung

WORKSHOP - Modul 3

Schichtarbeit & Schlafstörungen - das magische Dreieck zwischen Familie, Beruf und innerem Gleichgewicht

(Modul 1-3 frei kombinierbar)



Gut schlafen trotz Schichtarbeit

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter/innen im Schichtdienst ibs. auch Gruppenleiter

Teilnehmer: am liebsten auf 18-25 TN begrenzt

Aufbau: Der Aufbau des Vortrags/Workshops ist in drei Teile auf gegliedert. In der ersten halben Stunde erhalten die Teilnehmer/innen Informationen u. a. dazu, wie der Schlaf aufgebaut ist und was bei Schlafmangel geschieht. Der Schlafstatus der Gruppe wird mit einer Kurzbefragung geklärt. Dann wird allgemein das bessere einschlafen und durchschlafen besprochen. Im zweiten Teil ist ein aktiver Part vorgesehen u. a. Chronotypen-Test und im dritten Teil gibt es praktische Umsetzungshilfen zu den Schichtmodellen Früh Spät und Nachtschicht. (Hinweise zu schnarchen und Sondererkrankung Apnoe)

Ziel: Die Schichtarbeit verstehen und akzeptieren und trotzdem auf Dauer einen erholsamen Schlaf zu haben. Praktische Tipps mitbekommen, um besser auch im Schichtdienst einzuschlafen und strukturierter durchschlafen zu können. Selbsterkenntnis ob mein Chronotyp zum Arbeitszeitmodell passt. Das Wissen vertiefen, was für einen gesunden bzw. erholsamen Schlaf getan werden kann/sollte.

Zum Schluss und Zwischendurch steht der Referent jeweils für Einzelgespräche und Fragen der TN in einem separaten Raum zur Verfügung. (NEBENRAUM ERFORDERLICH)

Variable Workshopthemen zur individuellen Kombination

ÜBERTHEMA

DETAILTHEMEN

Schlafwissen 1 (20)

Schlafstörungen verändern etwas
Gehirn, Verdauung, Herz Kreislauf, Gemüt, Immunwirkung

Schlafwissen 2 (40)

Schlafphasen, Schlafzyklen, - Schlafblöcke, Aufwachen, aufstehen, zu Bett gehen, Einschlafzeitpunkte, Schlafdauer ect.

Schlafwissen 3 (20)

Schlafmythen und deren Erklärungen , Du musst Tief schlafen, DU musst durch schlafen

Chronowissen 1 (15)

Lerche und Eule , Was macht das aus bei dem Zu Bett gehen

Chronowissen 2 (20-25)

Welcher Chronotyp bin ich (Fragebogen)

Chronowissen 3 (15)

Schlaf tuning – die Rückrechnungsmethode

Chronowissen 4 (30)

Power Napping in Theorie und Praxis

Variable Workshopthemen zur individuellen Kombination



ÜBERTHEMA	DETAILTHEMEN
Stress und Schlaf 1 (15)	Stressoren und der Teufelskreis Schlaf und Stress, bis hin zu den 12 Stufen zum Burn out
Stress und Schlaf 2 (30)	Welcher Stresstyp bin ich, und was sind meine Maßnahmen zur Entkopplung – Fragebogen und 4 Bereichs Übungen
Stress und Schlaf 3 (20)	Was ist ein guter weg gegen Gedankenkarussell / 3 Übungen Finger, Gedanken ABC und 478
Schichtwissen 1 (15)	Basiszeiten der Ernährung, Auswirkungen auf Körper und Rhythmus
Schichtwissen 2 (25)	Basiszeiten Schlafkultur, - Rhythmus im fehlenden Lebensrhythmus, Besonderheiten in der Früh-, Spät-, Nachtschicht
Schichtwissen 3 (15)	Schnarchen und Apnoe – die unerkannte Gefahr für Körper Geist und Seele
Schichtwissen 4 (20)	Schlaftraining - mein persönliches Schichtproblem

Aktiver – Schlafkurs -Online

„Schlafen ist Bewusstsein und Entspannung“

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter die an Ihrer Schlafkompetenz im Sinne von Schlaftuning arbeiten wollen oder nur mit Tipps und Tricks für Ihre Schlaflosigkeit nicht zurechtkommen, nun aber mehr wollen.

Teilnehmer: unbegrenzt bzw. je nach Vorplanung der Betreuung

Themen: Akzeptiertes Verfahren von kognitiver Verhaltenstherapie gekoppelt mit Schlafphasen, Schlafkurven, Schlafstörungen / Auswirkungen von schlechtem Schlaf, Ausstehen, Zu Bett gehen, Tipps und Tricks inkl. Schlafprotokolle und deren Besprechung – per Mail (8 Wochen Kurs)

Ziel: Individualisierung mit dem Thema Schlaf. Neutrale Basis und Hinlenkung zur Verhaltensänderung. Wichtig für alle die mal genauer hinhören, hinschauen oder erzählen wollen.

Kosten: **390,00 € – 590,00 €**
je nach Themenvorbereitung und Zeitrahmen



Betreuung durch Schlafmedizin Assistenz,
Schlafkampagne Lizenzpartner für D

Aktive – Schlafkur als App – durch Audio Therapie „Schlafen ist wieder erlernbar“



Zielgruppe: Alle Mitarbeiter die an Ihrer Schlafkompetenz im Sinne von Schlaftuning arbeiten wollen und nicht nur mit Tipps und Tricks zufrieden sind, sondern durch eine moderne technische Lösung ohne Nebenwirkung für Ihre Schlaflosigkeit suchen.

Teilnehmer: unbegrenzt / je nach Vorplanung der Betreuung

Themen: Akzeptiertes Verfahren von Kliniken, Sportlern und Schlafgestörten für ein Schlaftuning der Extraklasse Schlafprotokoll, Schlaf- Audio Therapie, Soundkissen, ganz Besonders für Power Napping, Für Kinderschlaf oder für Insomnien geeignet!

Ziel: Schlaf Tuning mit der Audio Therapie ohne Nebenwirkung. Vereinfacht sind es Wellen in bestimmter Frequenz die uns aktivieren und die Möglichkeit geben - Schlaf neu zu erlernen. Wichtig für alle die mit einfachen selbstbestimmten Entspannungsübungen bisher nicht klargekommen sind. Hier können Sie und müssen Sie mal genauer hinhören

Kosten: 199,00 € (App) 799,00 € (Gerät mit Tonstudioqualität)



Schlafkampagne ist Lizenzpartner

Aktive – Schichtbegleitung - Online „Schichtarbeit ist machbar“

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter die in Ihrer oder mit Ihrer Schichtarbeit nicht zurechtkommen. Die Wirkweise an Ihrer Schlafkompetenz im Sinne von Schlaftuning arbeiten wollen oder nur mit Tipps und Tricks für Ihre Schlaflosigkeit nicht zurechtkommen, nun aber mehr wollen.

Teilnehmer: unbegrenzt bzw. je nach Vorplanung der Betreuung

Themen: Begleitendes Verfahren von Ernährung über Schlaftuning bis hin zum individuellen Schichtplan – interaktiv zur individuellen Optimierung.

Ziel: Individualisierter Schichtdienst durch Verständnis zu den Ankerthemen, Ernährung, Chronotyp, und Schlafwissen. Neutrale Basis und Hinlenkung zur aktiven Verhaltensänderung durch Mobile Aktivierung per Pad oder App. Wichtig für alle die nun endlich mal genauer hinschauen oder optimieren wollen.

Kosten: je nach Mitarbeitervolumen / Individuelles Angebot



DER NEUE GESUNDE LEBENSSTIL

Einfach umsetzbare Schlafhelfer, Achtsamkeitsübungen und dem Schichtdienst angepasste Ernährungs- und Bewegungstipps unterstützen Ihre Mitarbeiter auf dem Weg zum gesunden Lebensstil.

Wir fördern die persönliche Gesundheit Ihrer Mitarbeiter und hilft ihnen dabei, die **Belastungen, die der Schichtdienst mit sich bringt, bestmöglich auszugleichen.**



DER INTERAKTIVE SCHICHTPLAN

Betreuung durch Portal und deren Assistenz, Schlafkampagne ist Lizenzpartner für D

Alertnessmanagement

Wachsamkeit bei der Arbeit, bei mir Zuhause
und unterwegs am Steuer

Angebote

- Objektive Erfassung der Schläfrigkeit mit Pupillographie
- Gesundheitstage
- Screening
- Schulung, Beratung, Workshops, Vorträge
- Ausstellung
- Kampagnen

Mitarbeiter

- Individuelle Messung und Beratung
- Training zur Prävention von Sekundenschlaf
- Erfolgskontrolle

Beratungen

- Schlafhygiene
- Beratung zur Schlafsituation
- Training und Prävention

Betrieb

- Implementierung eines Alertnessmanagementsystems
- Innerbetriebliche Erfolgskontrolle
- Einführung und Ausbildung einer Projektgruppe Alertness

Kampagnen

- im Betrieb und auf der Straße
- Gesundheitstage
- Ausstellungen
- Powernapping Area



Markus Kamps (Geschäftsführer)
Schlafkampagne UG (haftungsbeschränkt)
Theodorstr.10-10a
47574 Goch

Telefon 02823 / 41920-27
Telefax 02823 / 41920-53

E-Mail: redaktion@schlafkampagne.de
Internet: www.schlafkampagne.de

