

Schlaf & Business

Seminare, Vorträge und Workshops



Carola Graf
Schlafexpertin und
Schlaftrainerin

Mehr Leistungskraft & Zufriedenheit

Energie durch gesunden Schlaf



Schlaf-WANDEL
LEBENS-Wandel

Schlaf & Business



Hellwache Führungskräfte – Ausgeschlafene Mitarbeitende

Schenken Sie sich
und Ihren Mitarbeitenden
mehr Energie,
bessere Gesundheit
und mehr Leistungskraft
durch gesunden Schlaf.

Energie durch gesunden Schlaf



**Schlaf-WANDEL
LEBENS-Wandel**

Krankmeldungen aufgrund Schlafstörungen nehmen zu

Eine RAND-Studie der BARMER Krankenkasse von 2019 zeigt, dass Krankheitstage bei Erkrankungen mit begleitenden Schlafstörungen 58 AU Tage pro Jahr und bei Erkrankungen ohne Schlafstörungen 20 AU Tage betragen. Krankmeldungen aufgrund einer Schlafstörung nehmen laut der AOK in den letzten Jahren kontinuierlich zu.

Schaden für die Wirtschaft

Studien belegen einen wirtschaftlichen Schaden bei Schlafmangel infolge Absentismus und Präsentismus von 1,6 Prozent des Bruttosozialproduktes Deutschlands. Dies kostet die deutsche Wirtschaft knapp 60 Milliarden Euro jährlich. Deutsche Unternehmen verlieren jedes Jahr 200.000 Arbeitstage ihrer Mitarbeitenden wegen Schlafmangel.

Menschen werden krank

Fehlender Schlaf kann körperlich und psychisch krank machen. Das führt zu vermehrten Krankheitstagen, Erschöpfungszuständen, psychischer Überbelastung und kann Frühberentung, sogar ein verkürztes Leben bedeuten.

Manpower durch gesunden Schlaf – das Fundament im Unternehmen

Aktuelle Studien belegen: Gesunder Schlaf wirkt sich grundlegend auf Leistungsfähigkeit, Handlungskompetenz und Arbeitskraft aus.

Gesunder Schlaf von Mitarbeitenden sowie von Unternehmen selbst ist das Fundament für ein gesundes und erfolgreiches Unternehmen. Höchstleistungen können, genauso wie im Sport, nur mit ausreichender Regeneration gebracht werden, ohne krank zu machen. Wer nicht schläft, wird irgendwann nicht mehr arbeiten können.

Schlaf – ein verkannter Hochleistungsträger

Motivierte, gesunde und hellwache Mitarbeitende sind die wichtigste Ressource in jedem Unternehmen.

Schlaf & Business

Der Nutzen für Sie
und Ihre Mitarbeitenden:

- stärkere Arbeitsergebnisse
- höhere Belastbarkeit
- bessere Entscheidungsfähigkeit
- mehr Konzentration
- hohe Kreativität
- teamfähigeres Arbeitsklima
- erhöhte Akzeptanz von Schichtarbeit
- gesunde Widerstandsfähigkeit
- produktive Energie



Profitieren Sie sowohl als Führungskraft als auch als Mitarbeitende von den Seminaren, Vorträgen und Workshops **„Schlaf & Business“**.

Das Ergebnis:

Konzentrierte, leistungsstarke Mitarbeitende, die bessere Arbeitsergebnisse erzielen, mit weniger Fehlzeiten und mehr Zufriedenheit sowie besserem Klima am Arbeitsplatz.

Entscheidungsstarke Führungskräfte, die in jeder Situation konzentriert, kreativ, proaktiv und souverän handeln.

Seminare, Vorträge und Workshops zum Thema „Gesunder Schlaf“

Vita

Carola Graf

Heilpraktikerin für Psychotherapie
und ganzheitliche Schlaftherapie

Carola Graf, die Schlafexpertin und Schlaftrainerin erlebt seit vielen Jahren, wie einfach Menschen geholfen werden kann, wieder gut zu schlafen und somit ein kraftvolles, gesundes Leben zu führen.

Noch immer leiden 80 % der Erwerbstätigen zwischen 35 und 65 Lebensjahren an quälenden Schlafproblemen und deutlich mehr als 1 Mio Menschen können nicht mehr ohne Schlafmittel schlafen. Es ist ihr ein Herzenswunsch, Menschen zu besserem Schlaf und somit zu einem Leben mit Leichtigkeit zu verhelfen.



Ausbildung beim Top-Keynote-Speaker
und Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart

Schlafexpertin und Schlaftrainerin

Vita

Eigene Erfahrungen sowie Berichte unzähliger Teilnehmenden an Schlafseminaren beweisen, wie einfach gesunder Schlaf in der Nacht hergeleitet werden kann.

Wer sie kennt, schätzt ihre strahlende, positive und empathische Art, mit Wertschätzung und Akzeptanz auf ihr Gegenüber einzugehen. Intuition gepaart mit Wissen und Erfahrung befähigen sie dazu, eine kostbare Bereicherung für Gesprächspartner, Zuhörer und Patienten bzw. Klienten zu sein.



Mit Top-Speaker, Erfolgstrainer
und Autor Klaus Fink



Im Gespräch mit Führungskräfte-
Trainer, Autor und Unternehmer
Boris Grundl

Energie durch gesunden Schlaf

Vita

Die über 10-jährige Arbeit in Schlaf-Atem-Zentren und Schlaflaboren in der Patientenbetreuung und die Durchführung von zahlreichen Patientenschulungen haben ihre weitreichenden Erfahrungen ergänzt. Wertvolle Fortbildungen bei der Akademie für Schlafmedizin (AfS, Landau i.d.Pfalz), jährliche Teilnahme bei Kongressen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), regelmäßige Besuche von „Update Schlafmedizin“ sowie das Schreiben ihrer Abschlussarbeit über das Thema Schlaf bilden ihre hervorragende Expertise.

Die Kontaktpflege zu Medizinprodukteherstellern sowie die Betreuung von Selbsthilfegruppen tragen zu ihrem aktuellen Kenntnisstand in der Schlafmedizin bei.

Erleben Sie sie persönlich im 1:1 Gespräch, in Aktion beim Seminar oder bei einem ihrer Vorträge. Dozenten, Trainer, Kollegen, Kunden und Patienten schätzen ihre bereichernde und begeisternde Art, mit Freude ihr Wissen zu vermitteln und Menschen zu gesundem Schlaf und somit zu einem kraftvollen Leben zu verhelfen.



Besuch von zahlreichen Vorträgen von u.a. Schlafkoryphäe Dr. Hans-Günter Weeß beim Kongress der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin

Kenntnisse:

- Vielfältige Erfahrungen in Schlaflaboren sowie in Schlaf-Atem-Zentren
- Zahlreiche Fortbildungen zu Schlafstörungen und psychischen Störungen
- Gesundheitsberaterin (Ernährung, Bewegung, Entspannung)
- Gesundheitsberaterin ALH 2011
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson 2011
- Psychologische Beraterin Paracelsus Schule 2012
- Ausbildung in Verhaltenstherapie Paracelsus Schule 2012
- Schlafmedizinische Fortbildungen 2013 - heute beim Top-Mediziner für Schlafmedizin
- Beruflich: Schlaf-Atem-Zentrum Löwenstein Medical 2013 - 2020
- Supervisionsarbeit 2020 - 2021
- Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen 2021
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gesundheitsamt Heilbronn, seit 2022
- Mitglied DGSM (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e.V.)
- Mitglied im VFP (Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psych. Berater)

Grundlagen:

Die Inhalte der Angebote beruhen auf wissenschaftlichen Methoden aus der Verhaltenstherapie und auf Erfahrungen von evidenzbasierten Veranstaltungen namhafter Schlafexperten.

Teile des Konzepts beruhen auf diagnostischen und therapeutischen Erfahrungen von Fachkliniken und Fachgesellschaften.



Mein Angebot für Sie:

- Schlaftipps für Manager und Führungskräfte
- Ausgeschlafen im Büro und am Arbeitsplatz – so geht's
- Leistungsfähigkeit durch gesunden Schlaf
- Bewältigungsstrategien für Stresserleben
- Selbstwirksame Techniken zum Umgang mit Belastungen durch Schichtarbeit
- Entspannungseinheiten während des Arbeitsalltags
- Anleitung zum Power Napping
- Regeln für besseren Schlaf
- Erfolg durch Konzentration, Kreativität, mehr Charisma durch erholsame Nächte

Gerne komme ich in Ihr Unternehmen für ein Seminar, einen Vortrag oder einen Workshop. Natürlich stehe ich Ihnen auch Online zur Verfügung.

Oder ganz individuell:

Bei einem persönlichen Coaching gehe ich gezielt auf Ihre Situation und Wünsche als Führungskraft oder auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeitenden ein.



Schlaf-WANDEL
LEBENS-Wandel

www.schlaf-wandel.com

Fazit:

Sie verbessern Ihre Schlafqualität mit Leichtigkeit um ein Vielfaches. Völlig mühelos verändern Sie Ihr Schlafverhalten und verfügen am Tag über mehr Konzentration und Wachheit.

Erfahren Sie die besten und schnellsten Methoden zur Verbesserung des Schlafs. Entspannt einschlafen, erholsam durchschlafen und am nächsten Tag fit und leistungsfähig aufwachen.

All das gelingt ohne Medikamente und ohne großartigen Verzicht oder den Einsatz teurer Produkte.

Interessiert?



Entscheiden Sie sich jetzt für mehr Energie durch gesunden Schlaf.

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Gerne unter:

Tel. 0176-60600487

oder per Mail:

mail@schlaf-wandel.jetzt

Carola Graf

Schlafexpertin und Schlaftrainerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie
und ganzheitliche Schlaftherapie

Sülzbacher Weg 51
74182 Obersulm

Tel. 0176-60600487
mail@schlaf-wandel.jetzt

www.schlaf-wandel.com

