

God søvn giver overskud og arbejdsglæde (Foredrag)

Underviser | Vibeke Manniche

Søvnen betyder meget for vores trivsel og helbred og god søvn er afgørende for vores arbejds- og fritidsliv. 4 ud af 10 føler sig ikke udhviledede når de vågner. Nogle spekulerer på arbejdet, andre på familien eller økonomien. Dårlig søvn kan i sig selv føre til stress og manglende overskud. Søvn har også betydning for vores koncentration, reaktionsevne, faldulykker samt sikker kørsel.

Alt for ofte overser man søvnens store betydning for arbejdsglæden og arbejdsmiljøet. 40 % sover ikke nok til at føle sig udhvilet. Hver tredje mellem 16 - 44 år angiver, at det skyldes personlige, familiemæssige eller arbejdsrelaterede problemer, mens hver tredje over 45 år angiver sygdom som årsag til søvnforstyrrelsen.

Næsten hver anden kvinde mellem 16 - 24 år sover dårligt på grund af udfordringer eller problemer på jobbet. For kvinder handler søvnforstyrrelser i højere grad end for mænd om familiemæssige eller personlige problemer, mens mænd oftere angiver arbejdsmæssige udfordringer som anledning til søvnforstyrrelsen.

Kurset har fokus på søvnens betydning for helbredet, helbredelse, dagligdagen samt ikke mindst god søvnhygiejne samt gode råd. Hør om søvn og dens betydning for såvel fysisk som psykisk sygdom. Få gode og effektive søvnråd, som du kan bruge til dig selv eller give videre til dine kollegaer, medarbejdere, borgere, familiemedlemmer eller kunder. Vi kommer ind på:

- Søvnens rolle for helbred og trivsel
- Søvnens rolle ved sygdom og helbredelse
- Gode råd der fremmer god søvn
- Mad og drikke som giver søvnevanskeligheder
- De mest almindelige søvnforstyrrelser
- Sovemedicin – hvorfor og hvorfor ikke
- Hvad viser forskningen og hvorfor kan vi ikke sove



PRIS

kr. (ex. moms)Uoplyst1 - send forespørgsel på pris [nu](#)

Dato: 30/11--0001

Forplejning: Ingen forplejning

Underviser: Vibeke Manniche

Lokation:

Kategori: Arbejdsmarked & Beskæftigelse Børn & Unge Det sociale område Forvaltning Ledelse & HR Sundhed Ældre

Tilmeld dig online på www.livakurser.dk

Præsentation af UNDERVISER

Vibeke Manniche

Vibeke Manniche er læge, ph.d.



Børn & Unge

Det sociale område

Arbejdsmarked & Beskæftigelse

Sundhed

Forvaltning

Tilmeld dig online på www.livakurser.dk