



SleepWell, StressLess

Energiek, gezond en productief aan de slag

Vermoeidheid en stress zetten de gezondheid van uw medewerkers en de productiviteit van uw organisatie onder druk. Met de 'SleepWell, StressLess'-opleidingen reikt u medewerkers tools aan om hun slaapkwaliteit te verbeteren en zo gezonder, energiever en productiever te werken.

Waarom?

Een kwalitatieve nachtrust is de sleutel tot fysiek en mentaal gezonde medewerkers. Slapen medewerkers goed, dan stijgt hun energiepeil en werken ze efficiënter. Hun immuunsysteem blijft op peil, waardoor ze minder snel ziek worden. Bovendien zijn uitgeruste werkrachten beter bestand tegen stress en mentale problemen zoals burn-out en depressie.

Door in te zetten op slaapoptimalisatie vermindert u het verzuim en bouwt u aan een team van duurzaam inzetbare, gelukkige medewerkers.

Voor wie?

Voor organisaties die het welzijn en prestatievermogen van hun medewerkers willen verhogen door hun slaapkwaliteit te verbeteren.

Hoe?

'SleepWell, StressLess' bestaat uit een reeks van interactieve opleidingen die medewerkers duurzame oplossingen bieden om met stress en vermoeidheid om te gaan. De workshops bevorderen de vitaliteit, energie en motivatie bij uw medewerkers en krikken zo het prestatievermogen van uw organisatie op.

De vier opleidingen zijn:

- The Power of Sleep;
- Optimalisatie van ploegenarbeid;
- Stressmanagement;
- Outsmart your Jetlag.

Resultaat

- Gezonde, duurzaam inzetbare medewerkers.
- Dalend verzuim en presentisme.

Praktisch

De opleidingen kunnen verschillende vormen aannemen: van seminars tot expertenworkshops en individuele sessies. Alle sessies zijn beschikbaar in het Nederlands, Frans en Engels.