

# Schlafen ist keine Zeitverschwendung

Schlaf hat einen grundlegenden Einfluss auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Dabei ist er gleichzeitig aber äußerst störanfällig. Schlafentzug kann eine Reihe von Problemen, Beschwerden und gesundheitlichen Folgeerscheinungen nach sich ziehen. Allgemein ist der Glaube verbreitet, dass Schlaf einfach passiv und automatisch passiert. Auch hat sich die Einstellung gegenüber Schlaf in unserer Gesellschaft verändert und wird als wenig beachtenswert und Zeitverschwendung angesehen. Erst, wenn wir nicht mehr richtig schlafen können, erkennen wir, dass es sich um einen hochkomplexen, aktiven Prozess und um eine besonders wichtige Komponente in unserem Leben handelt.

## Inhalte

In diesem Seminar werden alte Schlafmythen aufgedeckt und der aktuelle Wissensstand vermittelt. Zentral ist das Thema Schlafhygiene zur Vermeidung von Schlafstörungen und anderen Folgeerkrankungen.

## Ziele

Folgende Inhalte werden vermittelt und sind sowohl in der beruflichen Praxis als auch privat umsetzbar:

- Wie sieht „gesunder“ Schlaf aus?
- Welchen Einfluss hat Schlaf auf unsere Lebensqualität?
- Wie verändert sich Schlaf über die Lebensspanne?
- Was ist Schlafhygiene?

## Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Pädagog\*innen, Psycholog\*innen, Therapeut\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Betreuer\*innen, Lebens- und Sozialberater\*innen und alle am Thema Interessierten.

## ReferentIn

Mag.<sup>a</sup> Ines Sindelar

Klinische Psychologin (Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie), Gesundheitspsychologin, zertifizierte Biofeedbacktherapeutin (BÖP), zertifizierte online Beratung (BÖP), seit 2016 in eigener Praxis tätig, zahlreiche Vortragstätigkeiten an diversen Institutionen, langjährige Erfahrung in der Diagnostik, Beratung und Behandlung mit Kindern, Jugendlichen & Erwachsenen in unterschiedlichen Kontexten.

## Facts

### Kosten

€ 290,00 inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

01.12.2023

### Ort

pro mente Akademie GmbH  
Grüngasse 1A  
1040 Wien

### Termine

12.12.2023  
Di, 09:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

min. 8 bis max. 16 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2, 1070 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)