



Schluss mit Schäfchen zählen

Wälzen Sie sich noch oder schlafen Sie schon?

Live-Talk für Mitarbeiter:innen, Führungskräfte, Funktionsträger:innen und Angehörige unserer Kundenunternehmen

Gesunder Schlaf: alle brauchen ihn, nicht jeder kriegt genug von ihm. Guter Schlaf ist nicht nur für die körperliche Regeneration wichtig. Auch unser Gehirn braucht die Nachtruhe für wichtige Aufräum- und Reinigungsarbeiten. Gerade in stressigen und herausfordernden Phasen brauchen wir die Ruhe der Nacht, erleben aber häufig genau das Gegenteil: Ein- und Durchschlafstörungen machen uns einen Strich durch die Rechnung.

Die Schlafforschung betont, dass das eigene Verhalten viel zu einem guten und erholsamen Schlaf beitragen kann. Der Live-Talk entführt Sie auf eine kleine Reise in die Welt des Schlafs und liefert den Teilnehmenden praktische und leicht umzusetzende Tipps und Tricks, um den eigenen Schlaf zu verbessern.

Mögliche Themen und Fragen könnten sein:

- Kann ich schon tagsüber dafür sorgen, dass ich nachts gut schlafe?
- Was tun, wenn die Gedanken kreisen?
- Ab wann hat mangelnder Schlaf Auswirkungen auf die Gesundheit?

Unsere Expertin am 11.10.22:



**Dorothea
Kenny**

Beraterin für
Betriebliches
Gesundheits-
management

Trainerin bei
INSITE

Unsere Expertin am 27.10.22:



Deborah Schütt

Diplom
Sozialpädagogin,

Systemische
Therapeutin

EAP-Beraterin bei
INSITE

Fragen an unsere Expertinnen und ein Austausch mit den anderen Teilnehmer:innen über den Chat (anonym) sind willkommen!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Eckdaten zum Live-Talk:

Technische Voraussetzungen	Einwahl über einen Laptop oder über das Handy mit Lautsprecherfunktion (ggf. Kopfhörer) - alternativ Audioeinwahl über Telefon
 Ablauf	Dauer: 60 Minuten Maximal 1000 Teilnehmer:innen Zoom-Webinar mit vorheriger Registrierung
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	<p>Bitte melden Sie sich über den folgenden Link an:</p> <p>Dienstag, 11.10.2022, Start: 16:00 Uhr hier anmelden</p>  <p>Donnerstag, 27.10.2022, Start: 11:00 Uhr hier anmelden</p>  <p>Nach erfolgreicher Registrierung erhalten Sie Ihren individuellen Anmelde-link per E-Mail.</p> <p>Eine anonyme Teilnahme ist möglich (siehe FAQs).</p> <p>Wir wollen Sie im Rahmen der Nutzung von Zoom als Videotool darüber informieren, dass Ihre angegebenen Daten (Name, Emailadresse) an einen Drittstaat übermittelt wird, da Zoom ein amerikanisches Unternehmen ist (wie Microsoft, Outlook, GMX, Google, Apple etc.).</p> <p>Hinweis: Zu Marketingzwecken wird dieses Video aufgezeichnet.</p>

Organisatorisches und FAQs zum Live-Talk

- **Ich habe kein Konto bei Zoom. Kann ich trotzdem teilnehmen?**

Ja, nachdem Sie sich für den Live-Talk angemeldet haben bekommen Sie von uns per Mail einen Teilnahmelink. Sie können über Ihren Browser teilnehmen. Ein Download der Zoom-App ist nicht erforderlich, liefert ggf. aber ein stabileres Nutzungserleben.

- **Gibt es eine Browser-Empfehlung für die Nutzung von Zoom?**

Chrome, Safari, IE/Edge, Firefox

- **Findet eine Video- und Audioübertragung von mir statt?**

Nein, Sie sind als Teilnehmer:in ohne Bild und Ton im Webinar.

- **Ich möchte nicht, dass mein Name erscheint. Ist dies möglich?**

Sie können sich bei der Registrierung ein Pseudonym geben. Wichtig ist nur die Angabe Ihrer korrekten E-Mail-Adresse, damit wir Ihnen den Teilnehmerlink zusenden können.

- **Wie gestalten sich Sicherheit und Datenschutz bei Zoom?**

Aufgrund der stark gestiegenen Nachfrage der Zoom Online Meetings hat Zoom in Sachen Sicherheit aufgerüstet. Der Serverstandort unserer Lizenz befindet sich in Europa und entspricht somit den europäischen Datenschutzstandards. Darüber hinaus können Sie als Teilnehmer:innen nur unter Angabe eines Passwortes am Online Meeting teilnehmen, welches Sie nach Ihrer Anmeldung an Ihre persönliche E-Mail-Adresse gesendet bekommen. Jede:r Teilnehmer:in wird vom Host des Meetings einzeln aus dem Warteraum eingelassen. So können wir sicherstellen, dass nur angemeldete Teilnehmer:innen in den virtuellen Raum gelangen.

- **Ist eine Teilnahme per Telefon möglich?**

Ja, zusammen mit dem Link, werden telefonische Einwahldaten an die Teilnehmer:innen gesendet. Diese Option ist nur erforderlich, wenn Ihr mobiles Endgerät keinen Audiokanal hat.

- **Wann soll ich mich einloggen?**

Am besten wenige Minuten vor dem offiziellen Startzeitpunkt. Sie warten in einem virtuellen Warteraum, bis der Host Sie eintreten lässt.