

SOV! ENDNU BEDRE

concepts4life

En bedre søvn giver et stærkere immunforsvar og reducerer udviklingen af kroniske sygdomme.

Søvnen har stor indflydelse på hjernen og vores generelle mentale velbefindende.

Den styrker vores overblik, koncentrationsevne og hukommelse, så vi bliver bedre til at løse opgaver. Det giver færre fejl og konflikter.



Støt medarbejderne til bedre søvnvaner

Når medarbejdere får tilstrækkelig og god søvn, vil det have en positiv indflydelse på både deres individuelle præstationer og virksomhedens samlede succes.

Med denne kampagne får den enkelte medarbejder indsigt i egne søvnmønstre. De får tilbudt en række redskaber som de kan bruge og dermed gradvist justere deres adfærd.

Kampagnen indeholder

- Drejebog med handleplan
- Spørgsmål til søvnvaner
- Plakater, aktivitetskort og brochurer
- Tekst til nyhedsbreve
- Anbefalinger til hvordan materialet bedst anvendes
- Forslag til opfølgende aktiviteter for repetition
- Forslag til anskaffelser og indretning

Eksempler på anskaffelser



Alle aktiviteter tager afsæt i de 9 faktorer

Nysgerrig? Få svar på dine spørgsmål på tlf. 51519863
Flere kampagner og info på www.concepts4life.com,

