

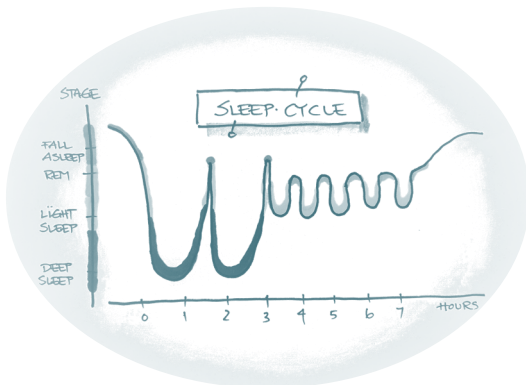
FOREDRAG OM SØVN

HVORFOR SØVN?

Søvn er basalt for koncentration, indlæring, hukommelse og effektivitet i hverdagen. Søvn tages for givet, indtil vi oplever søvnbesvær, tidlig opvågning og tankemylder.

I dette foredrag får I viden om søvnens indflydelse på vores velvære og effektivitet. I lærer smarte genveje til at øge energi og overskud og til at reducere og forebygge stress og belastningsreaktioner.

PSYKOLOGISKE MODELLER



Jeg omsætter psykologisk ekspertviden til indsigt og AHA-moments via visuelle, kreative og effektive redskaber til direkte og konkret anvendelse i hverdagens praksis.

MIT WHY

Jeg tilføjer grupper energi og psykologisk ilt for at sikre en sund work-life balance, samt optimere arbejdsglæde og effektivitet.

Med respektfuld kommunikation, kreativitet og humor bidrager jeg til øget trivsel og forebyggelse af dyre belastningsreaktioner. Ikke blot for bundlinjen, men også individet, familien, virksomheden og samfundet.

Lyt med hjertet og tænk med hjernen.



TEMAER

- Historisk oprids af viden om søvn
- Søvnscyklus & søvnrytmer
- Søvnløshed & tidlig opvågning
- REM & NREM
- Drømmeteorier
- Hjernens forunderlige renselsesproces
- Pauser & Mental rygning

UDBYTTE

- Neuropsykologisk viden, der ændrer din måde at forstå og prioritere søvn på.
- Genveje til sund søvnbalance.
- Søvn-meditation (20 minutter)
- Mental Quicky (3 minutter)
- Psykologens værktøjskasse (APP)
- Søvnregistrering (APP)

MÅLGRUPPER

Organisationer, virksomheder og institutioner, som vil prioritere et robust psykisk arbejdsmiljø og skabe optimale betingelser for en løsning af kerneopgaven i høj kvalitet.

PRISER

1 time	Kr. 6.000
1/2 dag	Kr. 12.000
1 dag	Kr. 18.000
Kørsel pr time	Kr. 600
Km-takst	Kr. 3,56
Priser ekskl. moms	

INTERESSERET?

Giv mig et kald eller et skriv, og vi finder den optimale løsning til jeres ønsker.

