

FÅ STYR PÅ SØVNEN – hold for erhvervsaktive

Søvn bliver ofte overset eller nedprioriteret, når vi har travlt, men forskning viser, at god søvn er yderst vigtig for hjernens funktion, kroppens immunforsvar og ikke mindst den psykiske sundhed. Søvnkurset er for dig, som er erhvervsaktiv og som kan genkende en eller flere af følgende problematikker:

- Du har svært ved at falde i søvn
- Du vågner i løbet af natten og kan ikke falde i søvn igen
- Du vågner længe før du skal op
- Du har en meget ringe søvnkvalitet
- Du føler dig ikke udhvilet, trods mange timers søvn

Det er meget lidt, der skal til for at ændre din søvn til det bedre. Det handler primært om ro og regelmæssighed. Det handler også om at skabe gode betingelser for søvnen samt arbejde på at få gode vaner i forhold til en bedre søvn. Det er det, vi lægger vægt på i vores rådgivning til mænd og kvinder med søvnproblemer.

Når du tilmelder dig et søvnhold, kommer du til at arbejde med dig selv og din søvn. Du får lige præcis den viden om søvn, der skal til, for at du igen kan komme til at sove godt. Dit forløb vil tage udgangspunkt i en søvndagbog, som er helt central og et uundværligt redskab for at skabe overblik og forandring. Hvis du følger vores søvnråd, ved vi, at du på ganske kort tid, vil kunne mærke en markant forbedring i din søvn.

Et søvnhold består af 3 gange holdundervisning af 1½ time samt 2 individuelle samtaler af 20 min.:

1. 20/5 kl. 16:30-18:00 - holdundervisning
2. 27/5 – individuelle samtaler
3. 3/6 kl. 16:30-18:00 - Hold undervisning
4. 11/6 – individuelle samtaler
5. 18/6 kl. 16:30-18:00 - Hold undervisning

Undervisningen foregår på Sundhedscentret i Sønderborg Kommune, Grundtvigs Allé 150, 6400 Sønderborg.

TILMELDING: Send en mail til søvnvejleder Anita på aisc@sonderborg.dk. Skriv dit navn og telefonnummer, så vil du blive ringet op.

FÅ STYR PÅ SØVNEN – arbejdspladsforløb

Søvn er vigtig for, at vi kan præstere på vores arbejde. Det kan derfor være en god investering for en arbejdsplads, at understøtte sine ansatte i at få en god søvn. Igennem Virksomhed med overskud tilbyder Sønderborg Kommune arbejdspladsforløb om søvn. Et arbejdspladsforløb sammensættes efter virksomhedens behov. Herunder kan du læse om tre muligheder.

Mulighed 1 "café møde"

Når I booker et café møde får I 1 ½ times oplæg om søvn. Det kan fx være på et personalemøde, hvor vi kommer og fortæller om vores søvnhold. Café mødet er beregnet til alle typer arbejdspladser, der ønsker at give deres medarbejdere mulighed for at høre mere om søvn og vores søvnhold "Få styr på søvnen".

Mulighed 2 "Firmaevent":

Når I booker et firmaevent får I et 2 ½ timers oplæg om søvn. Det vil være en god blanding af nyeste viden om søvn, konkrete og brugbare råd og ikke mindst et inddragende arrangement, hvor deltagerne og deres udfordringer i forhold til søvn kommer i centrum.

I får et ærligt og letomsætteligt indspark, som ruster deltagerne til at skabe forandring. For nogle vil det dreje sig om småjusteringer for at optimere en ellers velfungerende hverdag, og for andre vil der ved rette indsats kunne skabes store forandringer med mærkbar øget sundhed og effektivitet som resultat.

Arrangementet foregår hos jer, og vi vil i fællesskab lave aftaler om afholdelsen, som passer ind i jeres virksomhed. Oplægget kan stå alene eller kombineres med andre aktiviteter hos jer, som f.eks. en temadag eller lign.

Mulighed 3 "Hold hos jer":

"Få styr på søvnen" er et holdtilbud for medarbejdere, der kan genkende en eller flere af følgende problematikker:

- Du har svært ved at falde i søvn
- Du vågner i løbet af natten og kan ikke falde i søvn igen
- Du vågner længe før du skal op
- Du har en meget ringe søvnkvalitet
- Du føler dig ikke udhvilet, trods mange timers søvn

Holdforløbet er sammensat som beskrevet ovenfor.

Kontakt Virksomhed med overskud for at høre mere, eller skriv til søvnvejleder Anita på aisc@sonderborg.dk