

Quanto dormono bene i vostri dipendenti?

Dormire è salutare e ci rende più efficienti. Durante il sonno rinnoviamo le cellule del corpo ed elaboriamo ciò che abbiamo sperimentato durante il giorno. Chi dorme bene viene al lavoro la mattina con maggiore motivazione, è più concentrato e produce risultati migliori. I dipendenti che riposano correttamente sono un vero fattore di successo per la vostra azienda. Investire nel sonno dei vostri dipendenti paga.



Offerta **Sonno e Benessere**

Un ottimo clima Un'attività di successo



LUNGENLIGA

Offerte per la vostra azienda

Workshop

Finalmente... dormire!

I partecipanti imparano a conoscere i diversi tipi di sonno e le connessioni tra respirazione, sonno e efficienza al lavoro. Semplici esercizi li aiutano a dormire meglio.

Destinatari

Tutti i collaboratori

Acquisizioni

I partecipanti conoscono il loro tipo di sonno, possono individuare le influenze sfavorevoli e migliorare il loro sonno con misure adeguate.

Durata

90 minuti

Numero di partecipanti

Massimo 30 persone

Vantaggi

I vostri collaboratori sono riposati, in forze e più efficienti sul lavoro.

Costi

CHF 420.- (CHF 280.-/ora)

Potrebbe interessare la vostra azienda? Saremo lieti di consigliarvi personalmente.

Consulenza sanitaria

Riconoscere l'apnea del sonno

Offriamo uno screening scientificamente provato per misurare i disturbi respiratori legati al sonno. I partecipanti misurano la loro qualità del sonno a casa. La valutazione si svolge attraverso colloqui individuali confidenziali.

Destinatari

Collaboratori con problemi legati al sonno

Acquisizioni

I partecipanti vengono a conoscenza dei sintomi e delle conseguenze dei disturbi respiratori legati al sonno. Dopo la misurazione individuale a casa ricevono i risultati ed il supporto personale per ulteriori terapie.

Durata

3 parti:

- > 60 minuti di introduzione in azienda
- > Misurazione notturna a casa (1-3 notti)
- > 20 minuti di colloquio di valutazione in azienda (individuale)

Numero di partecipanti

Massimo 10 persone

Vantaggi

I vostri collaboratori imparano ad affrontare i disturbi del sonno e diventano più efficienti.

Costi

CHF 2000.- (CHF 200.-per persona)