



DER LEADING SLEEP EFFEKT

**Unternehmerischer Vorsprung
durch Schlafperformance**



INHALT

> Editorial	3
> Für wen ist die Broschüre geeignet?	4
> Über den Kopf der Schlafkampagne	5
> BGF / BGM der neuen Dimension	6 - 9
> Das Problem mit dem Schlaf	10 - 11
> Spezielle Strategien für einzelne Mitarbeiter	12 - 13
> BGF und BGM	14 - 15
> 3er Strategie	16 - 17
> Fallbeispiele	18 - 22
> Referenzen	23
> Zusammenfassung & Fazit	24 - 25
> FAQ	26
> Wie sieht die Zusammenarbeit aus?	28 - 29
> 7 gute Gründe	30
> Kontakt	31

Bildnachweise / Quellangaben:

© kasto - adobestock.com (Titelseite)
© baranq - adobestock.com (Seite 2)
© Kurhan - adobestock.com (Seite 6)
© contrastwerkstatt - adobestock.com (Seite 7)
© insta_photos - adobestock.com (Seite 8)
© ipopba - adobestock.com (Seite 10)
© efks - adobestock.com (Seite 11)
© standret - adobestock.com (Seite 12)
© NDABCREATIVITY - adobestock.com (Seite 13)
© DrobotDean - adobestock.com (Seite 13)
© reichdernatur - adobestock.com (Seite 15)
© Markus Mainka - adobestock.com (Seite 19)
© Drobot Dean - adobestock.com (Seite 28)
© Kateryna - adobestock.com (Seite 29)
© sitthiphong - adobestock.com (Seite 29)

EDITORIAL

... ausgeschlafen, motiviert & gesund?

FAKTEN: Knapp 80% aller Arbeitnehmer in Deutschland leiden an Schlafproblemen oder wünschen sich einfach besser zu schlafen. Das sind 34 Millionen Menschen.

Konkret bedeutet das: Statistisch sind 43% Ihrer Arbeitnehmer bei der täglichen Arbeit müde und etwa ein Drittel, also 31%, Ihrer Angestellten regelmäßig erschöpft.

Gelebte Schlafstörungen...

- > erhöhen die Krankheits- und Fehltage pro Mitarbeiter
- > führen zu einer erhöhten Wahrscheinlichkeit eines Burnouts
- > sorgen für weniger Produktivität und Leistungsquoten bei der Arbeit
- > verschlechtern durch Gemütseffekte das Betriebsklima
- > belasten unnötig den arbeitsmedizinischen Dienst

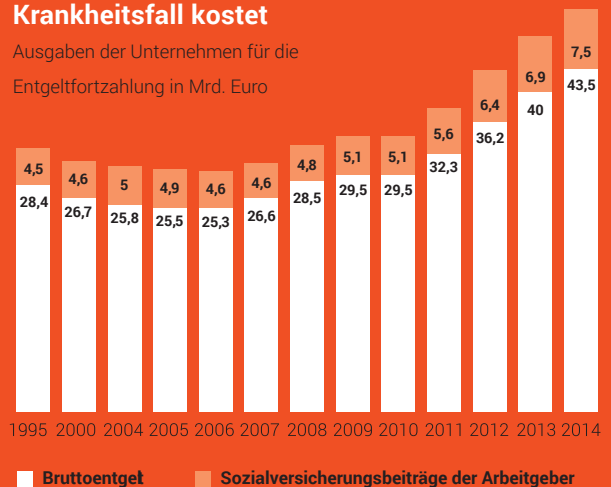
Wir möchten Ihnen aufzeigen, wie gelernte Schlafkompetenzen

- > die Krankheits- und Fehltage in Abteilungen und pro Mitarbeiter senken
- > die 12 Stufen des Burn Outs unterbrechen
- > zur aktiven Burnout Prävention beitragen
- > für weniger Arbeitsunfälle zwischen 13:00-14:00 Uhr und zwischen 2:00-3:00 Uhr sorgen
- > nachweislich die Produktivität und Leistungsquoten bei der Arbeit steigern
- > das Betriebsklima durch mehr Verständnis füreinander verbessern
- > die psychologischen Berater und den arbeitsmedizinischen Dienst entlasten

Schlafstörungen kosten den Unternehmen und der Volkswirtschaft jährlich also etliche Millionen Euro.

Was die Lohnfortzahlung im Krankheitsfall kostet

Ausgaben der Unternehmen für die Entgeltfortzahlung in Mrd. Euro



(Quelle: Institut der deutschen Wissenschaft (2015), IWD 50)

Aus diesem Grund haben wir dieses Dossier für Sie erstellt. Es soll Sie inspirieren und Ihnen anhand von mehreren Fallbeispielen zeigen, wie unsere Kunden diese Probleme für sich effizient lösen konnten.





Für wen ist diese Broschüre geeignet?

Unsere Schlafkampagnen und diese Broschüre ist sowohl für HR-Experten, Personalchefs aber auch für BGF-/BGM-Verantwortliche die nicht nur für ihre Fach- und Führungskräfte mittelständischer oder großer Unternehmen in Sachen Schlafoptimierung, Stressbewältigung und Gesundheitsmanagement eine Verbesserung anstreben, sondern auch für jeden im ganzen Betrieb, denn Schlaf geht uns alle an. Dadurch erhöhen wir mit Ihnen die Performance und Produktivität Ihrer Mitarbeiter und sorgen für Motivations- & Leistungssteigerung und Kosteneinsparungen durch weniger Fehltag.

Unser Kunden sind insbesondere



Unternehmen mit bis zu 20.000 Angestellten der DACH-Region, die wissen, wie wichtig zufriedene und gesunde Mitarbeiter für das Unternehmen sind



Unternehmen, die Fehl- und Krankheitstage ihrer Mitarbeiter – und die damit verbundenen Kosten – verringern wollen



Führungskräfte, die gesunde Führung ernst nehmen und sich als Vorbild Leistungssportler oder Vereine in Sachen Schlafoptimierung suchen



Unternehmen, die Wert auf glückliche und leistungsfähige Mitarbeiter legen



Unternehmen und Organisationen, die innovative Vorträge, Workshops und Selbstlernprogramme zu schätzen wissen.

Über Schlafkampagne UG

Bereits seit Anfang 2003 konzentriert sich die Schlafkampagne UG darauf, allen schlafinteressierten Menschen eine entsprechende Orientierungsplattform zu bieten. Auf www.schlafkampagne.de finden Sie unter anderem einen produktunabhängigen Online-Berater sowie eine Produktübersicht für Bettenausstattungen.

Weiterhin wird Ihnen durch den Erfahrungsaustausch im Forum und durch das Händlerverzeichnis bei der idealen Schlafkonfiguration geholfen. Hierdurch erhalten Sie einen guten Überblick und eine Orientierung in der scheinbar unüberschaubaren Auswahl an verschiedenen Kissen, Matratzen, Lattenrosten und Betten sowie viele Tipps und Informationen.

Schlafkampagne ist eines der führenden Schlafportale mit bisher über 71 Mio. Seitenaufrufe.

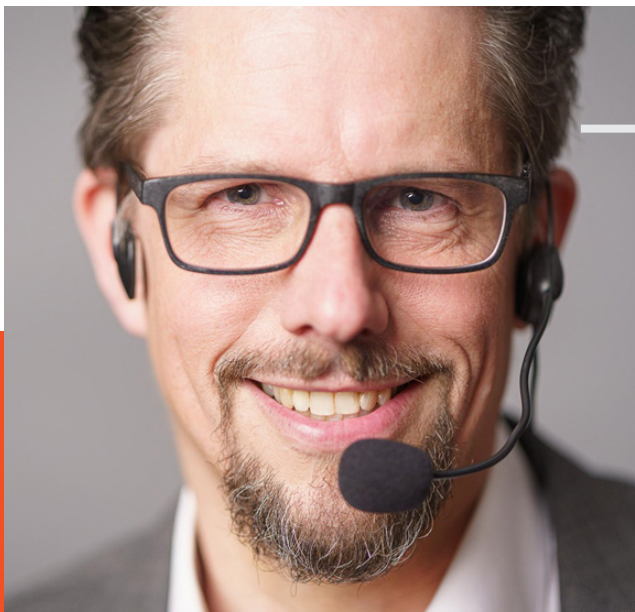
Der Kopf der Schlafkampagne ist **Präventologe, Markus Kamps**

Markus Kamps unterstützt Menschen und Organisationen, Vertrieb und Industrie durch Vorträge, Seminare und Workshops auf dem Weg zu einem gesunden Schlaf. Dank umfangreichem Wissen, langjähriger Erfahrung und einer Prise Humor hilft er seinen Zuschauern, Zuhörern und Lesern den Schlaf neu zu entdecken und zu erleben. Denn wer gut schläft, hat mehr Kraft für den Alltag, ist leistungsfähiger und am Ende des Tages einfach glücklicher!

Als Schlaf-Experte, geprüfter Präventologe und begeisterter Vortragsredner widmet sich Markus Kamps seit über 20 Jahren erfolgreich der Schlaf- und Rückengesundheit. 1973 wird er in eine „Bettenhaus-Familie“ hineingeboren und entwickelt bereits in jungen Jahren ein starkes Interesse für das Thema gesunder Schlaf. Markus Kamps lässt sich als Trainer und Schlafcoach ausbilden und wird der erste Präventologe mit Fachrichtung Schlaf- und Stressberatung.

Die Weitergabe seines breiten Know-Hows und seines großen Erfahrungsschatzes an andere Menschen ist ihm seit jeher sehr wichtig.

In Vorträgen, Seminaren, Schulungen und Workshops vermittelt er seinem Publikum das umfangreiche Wissen einfach und praxisnah – immer lebendig und mit einer guten Portion Humor. Seine Expertise als Schlafbotschafter und Präventologe wird darüber hinaus immer wieder von namenhaften Print-Medien und den großen deutschen Fernsehanstalten angefragt. Er gründete und leitet mit „Schlafkampagne.de“ eines der führenden Internetportale zu dem Thema Schlaf im deutschsprachigen Raum. Er ist Mitinitiator von „Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf“ mit angegliederten Schlafschulen und hat Experten-Foren zur Schlafgesundheit ins Leben gerufen.



Markus Kamps
Fachdozent, Schlaf-Experte und
geprüfter Präventologe

Bekannt aus:

KZGS - Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf, ZDF, Kabel 1, VOX, Degges, Fit for Fun, Financial Times, Sueddeutsche.de, NDR Fernsehen, BILD, Pro7, WDR, Ökotest, Schwäbisch Hall.

- Haustex Star „Persönlichkeit des Jahres 2019“
- Über 23 Jahre Erfahrung in der Schlafbranche und als Coach
- Seit 2003 Deutschlands 1. Präventologe mit Fachrichtung Schlaf- und Stressberatung
- Über 71 Mio. Seitenaufrufe auf dem eigenen Portal Schlafkampagne.de
- Über 4.000 Beratungen und 13.000 Vortrags- und Workshop-Teilnehmer
- Hat über hunderte Spezialisten zum Ausbilder oder zum Fachdozenten für Bettwaren und Matratzen ausgebildet.

K

BGF/BGM der neuen Dimension - im Schlaf und mit Schlaf zu mehr Erfolg

Arbeitszeit ist Lebenszeit. Die Zeit am Arbeitsplatz liegt direkt hinter der Zeit, die man mit Schlafen verbringt. Um diese Zeit und auch den Wandel der Gesellschaft zu überstehen, ist Gesundheit das A und O. Diese liegt nicht nur in der eigenen Verantwortung, sondern auch in der Verantwortung der Arbeitgeber.

Effektive Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention am Arbeitsplatz gewinnen immer mehr an Bedeutung. Und hier kommt das Betriebliche Gesundheitsmanagement, kurz BGM, ins Spiel.

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement ist nichts anderes als die Entwicklung, Gestaltung und Weiterentwicklung betrieblicher Prozesse und Strukturen sowie das Schaffen eines gesundheitsfördernden Umfeldes.

Denn das ist wichtig, um arbeits- und leistungsfähige Mitarbeiter zu haben.



Mehr Achtsamkeit und Bewusstsein für die Gesundheit der Mitarbeiter

Jeder ist für seine eigene Gesundheit verantwortlich. Aber auch Arbeitgeber sollten ein großes Augenmerk auf das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter legen. Denn gesunde Mitarbeiter sind gute und vor allem zufriedene Mitarbeiter. Und die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) hat viele Vorteile.

Zum einen sollen die Produktivitätssteigerung und auch die Steigerung der Leistungs- und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter erzielt werden. Zum anderen können Krankenstände langfristig gesenkt werden – ebenso wie damit verbundene Personalkosten. Innerhalb des Unternehmens herrscht eine positivere Kommunikationsstruktur und ein friedliches Miteinander. Zudem stärkt das BGF das Gesundheitsbewusstsein der Mitarbeiter und sie sind zufriedener mit und an ihrer Arbeit.



Fördern und gefördert werden

Personalverantwortliche und Entscheidungsträger sind sich ihrer Verantwortung, für ein effektives Betriebliches Gesundheitsmanagement zu sorgen, meist bewusst. Und wer seine Mitarbeiter diesbezüglich fördert, wird auch selbst gefördert. Für ein professionelles Betriebliches Gesundheitsmanagement erhalten Betriebe und Unternehmen Zuschüsse von den Krankenkassen. Hierfür müssen die Maßnahmen den Anforderungen von § 20a SGB V entsprechen. Zu dem Paragraphen gehören Leistungen zur „Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten“. Unter diesen „Lebenswelten“ versteht man soziale Systeme, die für die Gesundheit von Bedeutung sind – somit auch die Arbeit.

Jedes Unternehmen und jeder Betrieb kann einmal im Jahr steuer- und sozialversicherungsfrei maximal 500 Euro pro Mitarbeiter für Maßnahmen im BGM einsetzen. An den Präventions- und Gesundheitsangeboten zu Themen wie zum Beispiel Bewegung, ergonomisches Arbeiten, Ernährung und Betriebsverpflegung, Stress, Stressmanagement und Suchtmittelprävention beteiligen sich die Krankenkassen laut § 20a SGB V mit bis zu 80 Prozent der Kosten pro Mitarbeiter.

Viele Personalverantwortliche und Entscheidungsträger entscheiden sich bei ihrem Betrieblichen Gesundheitsmanagement-Angebot für Themen wie ein besseres Arbeitsklima, Ernährung, Unfallprävention, Stressprävention und -management und ergonomisches Arbeiten. Natürlich wird vorallem Wert auf die körperliche und psychische Gesundheit der Mitarbeiter gelegt, wenn es darum geht, geeignete Maßnahmen, Kurse und ähnliches zu finden. Die Krankenkassen fördern diese Maßnahmen gerne, da auch sie davon profitieren, wenn die Menschen weniger krank sind oder es weniger Unfälle am Arbeitsplatz gibt.

Ein bestimmtes Thema jedoch ist noch relativ neu für Unternehmen: Schlaf. Guter und schlechter Schlaf hat viele positive und negative Auswirkungen auf die Arbeitszeit – und das ist vielen Verantwortlichen, aber auch Arbeitnehmern, noch nicht bekannt oder zumindest nicht ganz so bewusst.

K

Schäfchen zählen bis zur Produktivitätssteigerung

„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.“ – das sagte einst der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer. Und damit lag er sowas von richtig! Ein guter und gesunder Schlaf ist keinesfalls nur ein persönliches Problem, das jeder individuell mit sich selbst abklären muss.

Das Thema gehört in eine gute BGM-Strategie. Unter Schlafstörungen (Insomnie) versteht man alle Durchschlaf- und Einschlafstörungen, sowie Tagesmüdigkeit und Erschöpfungszustände – kurz: alles, was zu Schlafmangel führt. Und als Schlafmangel gilt bereits ein Schlaf unter oder bis zu sechs Stunden.

Neben privaten und gesundheitlichen Problemen ist vor allem Jobstress eine Hauptursache für Schlafstörungen. Das ist nicht verwunderlich, verbringen wir doch während unseres Arbeitslebens einen sehr großen Teil unserer Lebenszeit am Arbeitsplatz.



Welchen Einfluss Schlaf auf die Gesundheit hat

Während wir schlafen, ruht sich der gesamte Körper aus. Das Immunsystem wird regeneriert, das Gehirn verarbeitet Gedächtnisinhalte und Geschehnisse vom Tag und der Energiespeicher wird aufgefüllt. Für einen gesunden Schlaf benötigt der Mensch ungefähr 7 bis 8 Stunden.

Schlafstörungen können physiologische und neuropsychologische Auswirkungen haben. Schlafmangel führt zu vermehrten Hungergefühlen am Tag und somit langfristig zur Gewichtszunahme, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems werden gefördert und das Immunsystem destabilisiert. Zudem führen Schlafstörungen zu einer geminderten Gedächtnis- und Konzentrationsleistung, einer negativen Befindlichkeit, einem erhöhten Depressionsrisiko, schlechter Laune und Stimmungsschwankungen.

Sind Mitarbeiter von Schlafstörungen geplagt, hängt das nicht selten mit ihrer jeweiligen Tätigkeit im Unternehmen und ihrer Stellung zusammen. So sind Mitarbeiter, die erhöhten Stresssituationen ausgesetzt sind oder in Schichten arbeiten, meist häufiger betroffen als Mitarbeiter, die höher qualifizierte und leitende Positionen inne haben oder im geregelten Tagesablauf arbeiten.

Besonders Arbeiten unter Leistungsdruck und an der Grenze der Belastungs- und Leistungsfähigkeit, häufige Schichtwechsel und eine notwendige ständige Erreichbarkeit für dienstliche Angelegenheiten sind häufig Auslöser für Schlafstörungen.

Vorteile für Arbeitnehmer und Arbeitgeber

Wenn der Körper den ganzen Tag leistungsbereit ist und gefordert wird, muss er sich nachts erholen. Nur mit einem gesunden und ausreichenden Schlaf können Verstand und Körper auf Hochtouren arbeiten. Wenn die Schlafqualität stimmt, hat das für Arbeitnehmer und Arbeitgeber gleichermaßen Vorteile. Wer ausgeschlafen arbeitet, ist produktiver, konzentrierter und leistungsfähiger, hat mehr Lust zum Arbeiten und kann besser mit Kollegen und Vorgesetzten interagieren und kommunizieren. Es geht hierbei um die Unfallprävention und ein allgemein besseres Arbeitsklima.

Die Tage der Arbeitsunfähigkeit der Mitarbeiter sinken und die Bereitschaft und Tauglichkeit für Schichtarbeit ist eher gegeben. Die Arbeitszufriedenheit ist somit auf beiden Seiten viel größer.

Schlaf der Mitarbeiter optimieren

Jeder Entscheidungsträger und Personalverantwortliche sollte sich bewusst sein, dass der gute Schlaf der Mitarbeiter für mehr Leistungsfähigkeit sorgt. Ein gesunder Schlaf fördert die Gesundheit und die seelische Verfassung der Menschen und somit auch die Leistungsfähigkeit. Zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement sollte das Thema Schlaf somit unbedingt dazugehören.

Wer gesunde Mitarbeiter möchte, sollte Informations- und Beratungsangebote zum Thema Schlaf in sein BGF einbeziehen und nutzen. Immer mehr Unternehmen und Betriebe haben schon erkannt, dass das Thema Schlaf für ihr Gesundheitsmanagement und ihre Mitarbeiter sehr wichtig ist und konnten unser Kurs- und Seminarangebot sehr gut nutzen.

Schlaf als Thema im Unternehmen: viele Möglichkeiten

Nein, der Schlaf ist nicht nur etwas Persönliches. Berufstätigkeit hat einen immensen Einfluss auf das Schlafverhalten eines jeden Menschen und andersherum. Bestimmte Arbeitsbedingungen oder erhöhter Stress stören den gesunden Schlaf. Und ein ungesunder Schlaf stört die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit am Arbeitsplatz.

Wir setzen uns für das Thema Schlaf ein und möchten Arbeitgeber, Personalverantwortliche und Entscheidungsträger unterstützen, gesunden Schlaf im Unternehmen zu thematisieren und entsprechende Maßnahmen zu entwickeln. Wir helfen dabei, die Mitarbeiter für das Thema Schlaf zu sensibilisieren und Maßnahmen aufzuzeigen, um den Schlaf zu verbessern. Dafür werden praktische Tipps für den Alltag gegeben, um die Schlafqualität auch langfristig und nachhaltig zu optimieren.

Auf unserer Homepage www.markus-kamps.de finden interessierte Unternehmen und Betriebe alle wichtigen Informationen zu unseren Angeboten für eine effektive betriebliche Gesundheitsförderung. Wir haben schon viele Veranstaltungen zu dem Thema sehr erfolgreich durchführen dürfen. Zu unserem Portfolio gehören Vorträge und Seminare in Ihrem Unternehmen oder online, bei denen uns ein großes Netzwerk aus Experten zur Verfügung steht. Auch sind Einzel- oder Gruppenseminare zum Thema Schlaf oder themenübergreifenden Inhalten, wie zum Beispiel Powernapping und Schichtarbeit, reibungslos und unkompliziert möglich.





Das Problem mit dem Schlaf

“54 Prozent der männlichen und 59 Prozent der weiblichen Führungskräfte in Deutschland haben Schlafprobleme. Diese hohe Quote geht aus einer repräsentativen Befragung der Max Grundig Klinik unter 1.000 Führungskräften hervor.”

(Quelle: <https://www.bad-gmbh.de/aktuelles/erfolgswfaktor-gesundheit/fuehrungskraefte-haben-schlafprobleme>)

Wen wundert es dann, dass die erfolgreichsten Menschen der Welt sich diesem Problem annehmen und es für sich selbst lösen?



Jeff Bezos, der Gründer von Amazon und einer der reichsten Menschen der Welt, macht vor, wie es geht: Er setzt auf 8 Stunden „Premium-Schlaf“ pro Tag. (Quelle: https://rp-online.de/leben/gesundheit/rp-ratgeber-gesundheit/schlaf-ist-das-neue-statussymbol_aid-19049657)

Bezos hat verstanden, dass eine erholsame Nacht positive Auswirkungen auf ihn und seine Unternehmen hat.

Wir Menschen kümmern uns auch um unsere Gesundheit. Wir versuchen, auf eine gesunde Ernährung und auf ausreichend Bewegung zu achten und Unternehmen möchten ihre Angestellten mit betrieblichen Weiterbildungsmöglichkeiten dabei unterstützen.

Doch wieso wird sich so wenig mit dem Thema gesunder Schlaf auseinandergesetzt, obwohl der Schlaf doch über 1/3 eines Menschenlebens ausmacht?

Die Antwort von vielen: „*Ich schlafe doch schon seit etlichen Jahren und es hat bisher doch auch immer geklappt. Jeder ist doch heutzutage dauerhaft müde.*“

Genau diese Einstellung sorgt dafür, dass Menschen durch einen schlechten Schlaf langfristig krank werden. Es sorgt dafür, dass Unternehmen mit erhöhten Mitarbeiterausfällen und einer schlechteren Performance zu kämpfen haben.

Richtig zu schlafen kann man lernen, aber dafür reichen ein paar kleine Tipps aus dem Internet nicht aus.

Doch um seinen Schlaf verbessern zu wollen, ist es wichtig zu verstehen, dass der Schlaf immer das Verbindungselement zwischen allen anderen Gesundheitsbereichen darstellt: Wer sich gut ernährt, aber schlecht schläft, ist nicht gesund.

Ganz im Gegenteil. Ein schlechter Schlaf wirkt sich auf die Leistungsfähigkeit, die Konzentration und auch auf das Immunsystem aus. Körperliche oder physische Krankheiten können die Folge sein.

Um dies zu vermeiden und die Performance zu steigern, sollte jedem Unternehmen daran gelegen sein, die Ressource Mitarbeiter nicht nur punktuell, sondern ganzheitlich zu beraten.

Leistungssportler sind da ein gutes Beispiel. Sie beschäftigen sich bereits vor ihrem sportlichen Durchbruch mit der Optimierung des Schlafes. Das wissen auch Markus Kamps und Nick Littlehales.

Christiano Ronaldo und andere Elite Sportler haben auch einen Schlafcoach.

Nick Littlehales ist Elite Schlafcoach der Spitzensportler. Der Freund und Kollege von Markus Kamps aus England mit dem die Schlafkampagne und Markus Kamps bei Sportlern bereits zusammen gearbeitet hat.



In einem Gespräch verriet Littlehales:

Wer ausreichend schläft (siebeneinhalb Stunden pro Nacht sind laut Littlehales optimal), regeneriert nach einer sportlichen Belastung schneller, denn im Schlaf schüttet der Organismus das Wachstumshormon Somatotropin aus, das die Erneuerung und den Aufbau von Zellen beschleunigt.

Außerdem leidet die Konzentration, wenn ein Athlet zu wenig Schlaf bekommt und das kann während des Wettkampfes oder auch im Training die Leistung negativ beeinflussen (Stichwort mentale Fitness).

Höchstwahrscheinlich sind Sie sich nicht der nächste Jeff Bezos oder Cristiano Ronaldo. Dennoch zeigen diese beiden Stars in ihrem Gebiet, wie wichtig ein guter Schlaf für eine hohe Leistungsfähigkeit ist.

Wenn Sie und Ihre Mitarbeiter also nur ein Bruchteil des Ganzen in Sachen Schlafoptimierung umsetzen können, sind Sie Ihren Mitbewerbern um Einiges voraus.



K

Spezielle Strategien für einzelne Mitarbeiter

Für alle Unternehmer, Führungskräfte und Mitarbeiter ist guter Schlaf die wichtigste Säule für Gesundheit, Wohlbefinden und damit auch für die Leistungsfähigkeit.

Jeder Mitarbeiter hat aber aufgrund seiner Position innerhalb des Unternehmens andere Herausforderungen in Bezug auf sein persönliches Stress- und Schlafmanagement. Im Folgenden möchten wir Ihnen für die jeweiligen Positionen wichtige Hilfestellungen geben.



Schichtarbeiter

Oftmals genau zu den Zeiten, in denen der Körper eigentlich auf Ruhe und Entspannung ausgelegt ist, arbeiten die Schichtarbeiter. Damit leben sie entgegen der inneren Uhr. Viele Prozesse im Körper geraten dadurch durcheinander und aus dem Rhythmus.

Schichtarbeiter, insbesondere bei wechselnden Schichten, leiden daher oftmals unter Depressionen, Verdauungsproblemen und Schlafproblemen und haben ein erhöhtes Risiko für viele Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen. Daher geht man auch von einer um acht Jahre verkürzten Lebenserwartung aus.

Mittlerweile gibt es aber einige Studien mit Unternehmen, bei denen das Schichtsystem auch die individuellen Schlaftypen der Mitarbeiter berücksichtigt. Mit dem Ergebnis: Weniger Gesundheitsprobleme. So sind die Mitarbeiter motivierter und leistungsstärker.

Eine Anpassung auf die individuelle Situation und das Schichtsystem ist dabei enorm wichtig. Was bei Frühschicht gut ist, kann bei Nachtschicht wiederum das Falsche sein. Aufgrund unserer jahrelangen Erfahrungen mit Schichtarbeitern, sind wir darauf spezialisiert, Ihre Schichtarbeiter entsprechend der jeweiligen Situation auszubilden und ihnen zu einem besseren Schlaf zu verhelfen.

Büroangestellte

Gerade bei Büroangestellten ist die Tagesbelastung durch das ständige Sitzen, durch die Anstrengung der Augen und durch die hohe Konzentration bei der Arbeit oft sehr hoch. Diese Belastungen wirken sich negativ auf den Schlaf aus.

Daneben nimmt die eigene Lebenssituation ebenfalls einen erheblichen Einfluss auf den Schlaf: Das falsche Liegen im unpassenden Bett, unterschiedliche Arbeitszeiten des Lebenspartners und zu wenig Bewegung im Alltag sind nicht gerade förderlich für eine erholsame Nacht. Gerade durch das zunehmende Arbeiten im Home Office gerät der Rhythmus komplett aus dem Takt.

Eine gut genutzte Gleitzeit, die um die eigenen inneren Uhr gelegt wäre, würde zu mehr Ruhe und Ausgleich führen und die Tagesbelastung verringern.



Führungskräfte

Führungskräfte sind aufgrund der erhöhten Belastung anfälliger für eine Burnout-Erkrankung. Bei der Betrachtung des 12-Stufen-Modells zum Burnout findet man Sie häufig in der Stufe 3, die Schlafvernachlässigung oder der Stufe 4, die Schlafverkürzung wieder. Da der Prozess zum Burnout nicht selten schleichend verläuft, ist es wichtig, Führungskräfte in Sachen Burnout-Prävention und Schlafperformance auszubilden.

Diese Ausbildung der Führungskräfte hat einen schönen Nebeneffekt: Moderne und gut ausgebildete Führungskräfte stehen oft im Einklang mit einer ausgeglichenen Work-Life-Balance Philosophie. Die „gesunde Führung“ wird dabei immer häufiger mit speziellen Ernährungsthemen, einem guten Schlaf und der Förderung der Regeneration in Verbindung gebracht. Die Idee der „gesunden Führung“ dient der Vorbildfunktion für ganze Abteilungen, Teams und Unternehmensbereichen, die dadurch mit aktiviert werden.



BGF UND BGM

Jedes Unternehmen hat von dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) gehört. Weitgehend unbekannt ist dagegen die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Entscheidend ist aber, dass sowohl BGM als auch BGF gemeinsam gut funktionieren.

Dass die Arbeit und der Job einem Menschen finanzielle Sicherheit geben, Anerkennung schaffen und soziale Beziehungen ermöglichen kann, ist jedem bewusst. Auf der anderen Seite kann die Arbeit und der daraus resultierenden Belastung auch einen Einfluss auf die physische und psychische Gesundheit der Beschäftigten haben.

Gesundheitsressourcen aufbauen

Als Arbeitgeber, der seine Beschäftigten halten will, sollte man belastende Faktoren am Arbeitsplatz reduzieren und Maßnahmen, die die Gesundheit fördern, anbieten.

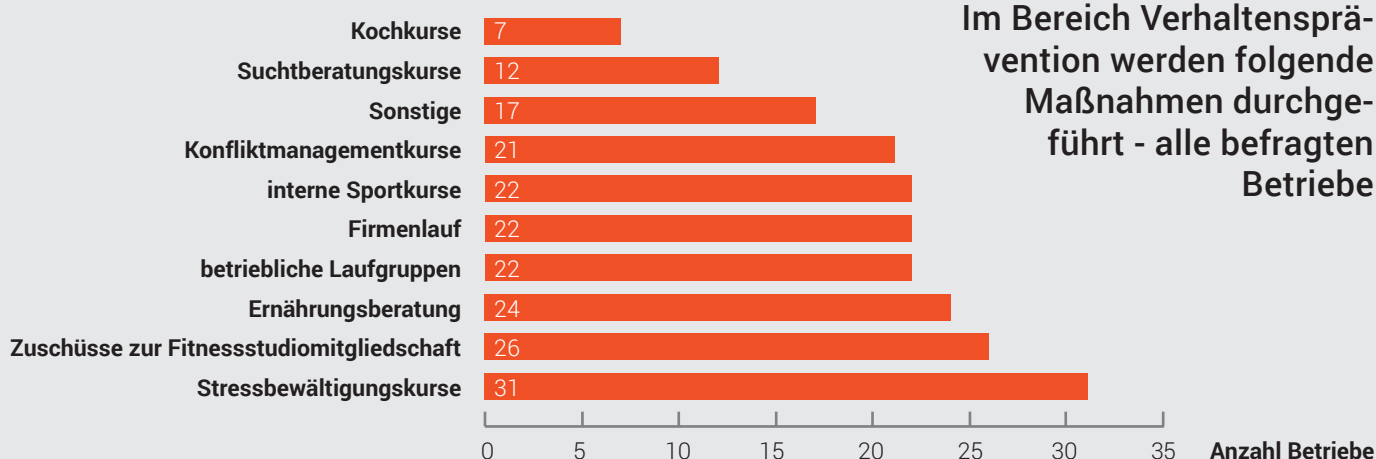
Hierbei gehen dann betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und seine Schwester, die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF), Hand in Hand. Beide Wege haben das Ziel, Gesundheitsressourcen im Betrieb zu implementieren.

Das BGM zielt vorrangig auf Prozesse, Kultur und Führung im Unternehmen ab, wodurch Belastungen und Einflüsse am Arbeitsplatz abgeschafft werden sollen. Themen wie „gesunde Führung“, Möglichkeiten zum Lösen von Konflikten und auch Stress- und Schlafkompetenzen helfen dabei, die Gesundheit der Mitarbeiter zu fördern.

Bei der BGF wird auf das direkte Verhalten der Beschäftigten Einfluss genommen. Sie hat das Ziel, den Lebens- und Arbeitsalltag der Beschäftigten gesundheitlich zu fördern und zu strukturieren. Die bekanntesten BGF-Maßnahmen sind

kostenlose Getränke und Obst sowie Sport- und Familienveranstaltungen (z.B. Firmenläufe). Letzten Endes sollen die Maßnahmen dazu verhelfen, Stress abzubauen, den Kopf frei zu bekommen und sich zu entspannen.

Das Schulen der Beschäftigten in Sachen Schlaf ist dabei die perfekte Schnittmenge zu Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressabbau.



(Quelle: <https://www.ihk-niederrhein.de/blueprint/servlet/resource/blob/3915314/44768824222bb7a0e46ba78bcb3e2bf6/gesundheits-in-unternehmen-am-niederrhein-gegenwart-und-zukunft-data.pdf>)

Doppelstrategie macht ausgeschlafene Unternehmen

Für Unternehmen und Arbeitgeber ist die Rechnung also simpel: Je entspannter, gesünder und ausgeschlafener die Mitarbeiter sind, desto konzentrierter und effizienter arbeiten sie und desto besser ist das Betriebsklima.

Je mehr BGM und BGF gelebt, aktiviert und umgesetzt werden, desto erfolgreicher sind die Maßnahmen und die daraus resultierenden Ergebnisse. Wir bieten Ihnen mit unseren Leistungen genau diese BGF-Maßnahmen (betriebliche Gesundheitsförderung) an. Die freiwilligen, steuerlich geförderten BGF-Maßnahmen zielen darauf ab, Erkrankungen vorzubeugen und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu erhöhen.

Auch, wenn der Krankenstand in Ihrem Betrieb noch im Verhältnis ist, lohnen sich präventive Investitionen in den betriebliche Gesundheitsförderungen.

Wir vertreten dabei die Ansicht, dass auf die Beschäftigten zugeschnittene BGF-Maßnahmen einen mittelbaren, positiven Einfluss auf Ihr Unternehmen haben. Motivierte Mitarbeiter und Vorteile im Fachkräftewettbewerb helfen Ihrem Unternehmen.

Eine Investition in die Mitarbeitergesundheit ist also eine Investition in den Erfolg des Unternehmens.

Mit den Leistungen der Schlafkampagne als Netzwerk bieten wir Ihrem Unternehmen

einen fundierten Praxisbezug mit leicht umsetzbaren Strategien zur Förderung Ihrer Mitarbeiter.

Damit Sie und Ihre Mitarbeiter besser schlafen, weniger krankheitsbedingt ausfallen und sich die Performance Ihres Unternehmens erhöht.



3ER STRATEGIE

Mithilfe unserer 3er Strategie können Sie genau auswählen, welche Leistung zu Ihnen und Ihrem Unternehmen passt. Gerne beraten wir Sie individuell.

Thematische Aktivierung: z.B. Vortrag **Erstimpulse so individuell Sie möchten**

Durch eine Wanderausstellung zum Thema in Ihrer Kantine oder durch themenbezogene Informationsflyer sowie durch die beliebten und emotionalen Kurzvorträge „Geheimnis Schlaf“, „Schicht & Co.“, „Dein Rücken und der Schlaf“, „Stressspirale und Gedankenkarussell beim Schlaf“, werden Sie in die Welt von Schlafeinflüssen, dem Schichtwechselverhalten oder der Verbindung von Rücken und Bett sowie Stress und Schlaf eingeführt.

Die Sensibilisierung macht Lust auf mehr. Diese etwas anderen Themen sind ein Hebel und etwas besonderes in Ihrem Unternehmen und so bekommt das Humankapital des eigenen Unternehmens einen immer grösseren Stellenwert.

- Wanderausstellungen
- Flyer / Themenbroschüren / E-Books
- Impulsvorträge mit verschiedenen Themen

Tieferegehende Begleitung: z.B. Workshops **Betreuung so intensiv Sie wollen**

Durch Thementage mit Körperanalysen oder durch begleitende Broschüren sowie durch tieferegehende Workshops wird das Bewusstsein zu Schlafthemen intensiviert. Hierdurch können problemlos die eigenen betrieblichen Gesundheitsthemen angekoppelt oder mit und durch Schlafthemen kombiniert werden.

Ernährung, Stress, Bewegung, Entspannung bieten sich hier ideal an. Hierzu können dann sowohl online wie offline Workshops für kleinere Gruppen angeboten werden.

- Müdigkeitsmessungen und Selbsteinschätzungen per Fragebogen
- Körpermessung - welches Bett passt zu mir
- tiefergehenden Workshops zu Schicht, Stress, Chronotyp, Führung
- mit gekoppelten Themenwänden

Nachhaltiges Selbstlernen: Online Kurse & Lexikon Überall - jederzeit - wann der Mitarbeiter will

Je nach Abteilung und je nach Zeitrahmen kann nicht jeder und immer im Betrieb das aktuelle Gesundheitsangebot annehmen oder mitmachen. Dazu haben wir ein Online-Fachlexikon zum Selberlernen und zahlreiche Kurse zu Lebens- und Unternehmerthemen in Kooperation mit weiteren Experten aufgebaut.

Hier erhalten Ihre Mitarbeiter Zugriff zu Kursen wie Schicht und Schlaf, Stress, Schlaf, Sport und Schlaf, Bett und Schlaf, plus individuelle Checklisten und Fragebögen - Ein Online-Kurs mit Videos erlebt jeder auf seine Art, jeder mit seinen eigenen Effekten, eine große Veränderung.

Doch für alle ist in dieser Zeit eines besonders wichtig: DER SCHLAF. Denn der Schlaf ist für Körper, Geist und Seele elementar. Deshalb kann im Bedarfsfall sogar ein individuelles Schlafcoaching mit HRV-Messung, Zellscreening, Sauerstofflangzeitmessung oder Beratung Zuhause beim Mitarbeiter entstehen.

- Online Kurse zu Schicht, Sport, Schlaf und Bett
- Fachlexikon mit Studien Verlinkungen
- Individuelles Einzel-Schlafcoaching

In einem persönlichen Gespräch gehen wir detailliert auf die Leistungen ein und sprechen darüber, was für Ihr Unternehmen am besten geeignet ist.

**Vereinbaren Sie
gerne ein persönliches
Beratungsgespräch
mit uns:**

www.markus-kamps.de

K

Maga Kaminski (Fraport AG)



“Einfach herrlich, wie unkompliziert und angenehm die Beschäftigten das Angebot mit dem Schlafperformer Markus Kamps annehmen. Egal ob bei unserem Gesundheitstag mit Wanderausstellungen oder bei Workshops, Kurzreferaten oder bei der fachlichen Begleitung des Themas Schichtarbeit – Herr Kamps hat stets die Belange der Beschäftigten und des Betriebes im Blick”

Unternehmens- informationen

Mit mehr als 22.000 Mitarbeitern (2019) und 3,7 Milliarden Euro Umsatz (2019) gehört die Fraport AG zu den international führenden Unternehmen im Airport-Business. Sie ist dabei auf vier Kontinenten und an 31 Flughäfen aktiv. Als Flughafenbetreiber erbringt die Fraport AG sämtliche operative und administrative Leistungen des Flughafen- und Terminalbetriebes.

Besonderheiten des Unternehmens

Es gibt viele Abteilungen und einige sehr unterschiedliche Zielgruppen innerhalb des Unternehmens. Es galt also, alle Mitarbeiter zu erreichen.

Wunschzenario des Kunden

Der Wunsch des Kunden war es, mehr Bewusstsein für den Schlaf bei seinen Mitarbeitern zu schaffen. Das galt vor allem für die Schichtarbeiter, der Führungsebene und der Verwaltung gleichermaßen.



Unsere Leistungen

Schlafkampagne gab diverse Impulsvorträge bei Gesundheitstagen und bei den Sicherheitsbeauftragten der jeweiligen Fachbereiche. Danach wurden für die Verwaltung und für die Führungskräfte erweiterte Workshops angeboten.

Die Schichtarbeiter erhielten ein Konzept mit Kurzimpulsen, in denen die genauen Schwierigkeiten detailliert besprochen wurden.

Resultate der Zusammenarbeit

Die Fraport AG konnte folgendes aus der Zusammenarbeit gewinnen:

- Mehr Schlafsensibilität innerhalb der Abteilungen
- Viele Wiederkehrer in anderen Seminaren
- Einige Gesundheitschecks und Klärungen
- Weniger Probleme beim Schichtwechsel der Mitarbeiter
- Viele positive Abstimmungen von Einzelfällen mit uns und der Personalleitung, Arbeitsmedizinischem Dienst und der internen Gesundheitsberatung



Christina Tenhaef



Volksbank

“Wir möchten uns recht herzlich für die Durchführung des Vortrags bedanken. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fanden den Impulsvortrag sehr interessant und konnten einiges an neuem Wissen und Anregungen für sich mitnehmen. Wir haben sehr viel positives Feedback zu diesem Angebot und dem Inhalt sowie die Art und Weise des Vortrags erhalten. Diese gute Resonanz möchten wir hiermit gerne weitergeben. Besten Dank”

Unternehmensinformationen

Als Bank in der in der Region Niederrhein, mit juristischem Sitz in Kevelaer, beschäftigt die Volksbank an der Niers eG rund 380 Mitarbeiter. Sie betreut rund 51.000 Mitglieder und ca. 112.000 Kunden und erzielte in 2019 eine Bilanzsumme von mehr als 2,5 Mrd. Euro. Die Kunden und Mitglieder werden dabei in 20 Geschäftsstellen beraten.

Besonderheiten des Unternehmens

Ein richtiges Problem gab es nicht. Wie in vielen Firmen stehen regelmäßig Thementage oder Impulsreferate an. Immer wieder gab es auch hier neue Impulse für Gesundheitsthemen, die aber sehr unterschiedlich besucht oder angenommen wurden. Diesmal sollten die Gesundheitstage neu belebt und durch ein für alle greifbares Thema aktiviert werden.

Wunschscenario des Kunden

Es ging um Aufmerksamkeit für die Aktivierung der Vortragsreihen und Gesundheitsthemen.



Unsere Leistungen

Schlafkampagne hat sich sehr ausführlich mit der Struktur des Unternehmens beschäftigt und ganz besonders mit den Themen: Verwaltung, Licht, Sitzen, Einschlafzeit, Familie, Aufstehzeit und mit dem Thema Stress („Gedankenkarussell“).

Die Ausbildung in diesen Bereichen wurde dabei sehr praxisbezogen umgesetzt.

Resultate der Zusammenarbeit

Die Volksbank an der Niers eG konnte folgendes aus der Zusammenarbeit gewinnen:

- Viele Mitarbeiter hatten den Anspruch, sich selbst zu optimieren
- Das optimale Nutzen von Leistungsspitzen und -kurven
- Es gab viele positive Rückmeldungen zu der Umsetzungen von Übungen und dem Verhalten der Anpassung des Arbeitsbeginns nach Chronotyp

Jana Kulhavy (Geschäftsleitung Speakers Excellence)



„Gesundheitsthemen, wie Schlaf und Stress sind gerade in Zeiten von Home Office wichtiger denn je“

„Mit der Schlafkampagne und mit Herrn Kamps zusammen zu arbeiten hat allen große Freude gebracht – sowohl unserem Team, als auch den Teilnehmern in unserer Online-Impuls-Reihe. Jeder konnte für sich persönlich viel mitnehmen. Einfach herrlich, wie unkompliziert und angenehm Markus Kamps mit dem Thema Schlaf umgeht und konkrete Tipps gibt.“

„Die Schlafkampagne war äußerst hilfreich für unsere Produktionsmitarbeiter, die in verschiedenen Schichtmodellen arbeiten: Neben der Vermittlung von Methoden, mit denen ein gesunder und erholsamer Schlaf unterstützt werden kann, hat Herr Kamps Arbeitszeiten, Schichtmodelle, Bewegung und Essverhalten thematisiert.

Das praxisnahe Impulstraining ist bei den teilnehmenden Mitarbeitern sehr gut angekommen und jeder konnte etwas für sich mitnehmen.“

Martin Bau (Werksärztlicher Dienst tesa Werk Offenburg GmbH)



Für folgende Unternehmen waren und oder sind wir zudem tätig:

Industrie & Dienstleister

Procter & Gamble, AIRBUS-Gruppe, TESA Film, SAPPI Papierwerk, FRAPORT Flughafen AG, ATOS – IT, Sennheiser, Deutscher Sekretärinnen Bund, SWP – Energie, MAN – Truck and Bus, 3 G-Ausbildungszentrum für Ladungssicherheit, DVR u.v.m

Bank & Krankenkasse

Volksbank, Sparkassen, AOK, Schwäbisch Hall, Barmer, Securvita u.v.m.

Betten- & Schlafbranche

Rössle & Wanner, Rummel, Hüsler Nest, Grüne Erde, Allnatura, Schwedenbett, Blue Times, Aqua Comfort, Kirchner, Dormiente, Cubera, Infrasonic, Karstadt, Hammermarkt, Decor Union, Garant-Gruppe, Third of Life u.v.m.

Verbände & Gruppen

Bettenring, Möbel Akademie, Garant Gruppe, Präventologenverband, Verband der Bettenfachhändler, Dorn-Kongress, Gelderland Kliniken, Wasserbetten Fachverband, VHS-Volkshochschulen (in ganz Deutschland)

Messen & Ausstellungen

Heimtextil, ABK Open, Heim & Handwerk, Gesundheitsmesse Emden, Sleep for fit – Berlin, MZE DLS-Messe – Göttingen



ZUSAMMEN- FASSUNG UND FAZIT

Wie Sie anhand der Fallstudien erkennen konnten, haben einige Unternehmen die Macht des Schlafens erkannt und das gelernte Wissen in die Tat umgesetzt.

In den letzten 20 Jahren haben wir im Netzwerk hunderten Firmen und tausenden Mitarbeitern dabei geholfen ein anderes Schlafbewußtsein zu entwickeln und besser zu schlafen und eine höhere Performance an den Tag zu legen.

Überzeugen auch Sie sich und vereinbaren Sie ein Gespräch mit uns:

www.markus-kamps.de

Eine Sache, die Sie wissen sollten:

Einfache Tipps ohne Praxisbezug und Firmenkopplung aus dem Internet werden Ihnen und Ihren Mitarbeitern nicht wirklich gut helfen, besser zu schlafen oder den Schlaf wirklich zu verstehen und ernst zu nehmen.

Sie benötigen eine emotionalisierte Aktivierung und oder eine detaillierte Ausbildung zur Umsetzung mit ganzheitlichen Strategien, damit der gewünschte Erfolg eintreten kann. Dabei gilt es fundiertes, wissenschaftlich bewiesenes Wissen mit den erfolgserprobten Techniken zu kombinieren.

Entscheiden Sie und Ihre Mitarbeiter sich aber für die Schlafverbesserungen, sind die daraus resultierenden, positiven Ergebnisse gigantisch.

**Sie haben Interesse
an einer Zusammen-
arbeit? Lesen Sie bitte
weiter.**



Haben Sie noch Fragen? Hier finden Sie die Antworten, die Sie suchen:

Zu welchen Terminen und Zeiten bieten Sie Ihre Leistungen an?

Unser Netzwerk besteht aus mehreren Speakern, Trainern, Schlafmediziniern und Dienstleistern. Somit sind wir in der Lage auch parallele Veranstaltungen sowie kurzfristige Lösungen zu realisieren.

Bieten Sie auch Online-Trainings an?

Ihre Mitarbeiter sind im Home Office oder Sie müssen wichtige Gesundheitsmaßnahmen aufgrund der aktuellen Situation treffen? Kein Problem. Unsere Leistungen bieten wir Ihnen auch online an. So kann jeder Teilnehmer von überall aus die Ausbildungen genießen. Wir können sowohl über Skype, Microsoft Teams, Cisco Webex, Jitsi Meet oder auch über Zoom Meetings zusammenarbeiten.

Wie viel berechnen Sie für Ihre Leistungen?

Die Preise unserer Leistungen hängen von der Art und Intensität unserer Zusammenarbeit ab. Sprechen Sie uns einfach an.

Wie handhaben Sie das Thema Datenschutz?

Beim Datenschutz gibt es eine Vielzahl unterschiedlichster Bedingungen, die wir mit einem Vorgespräch zwischen unserer EDV-Abteilung und Ihrem Unternehmen immer sicherstellen konnten!

Warum sollte ich gerade jetzt meine Mitarbeiter in Sachen Schlafperformance ausbilden lassen?

Wie Sie bereits wissen oder von uns erfahren haben, ist Schlaf das Verbindungsstück zwischen allen anderen Gesundheitsthemen. Gerade in (ungewissen) Zeiten wie diesen, wo wir aktuell mitten in einer Pandemie stecken, ist es wichtig, dass Ihre Beschäftigten (psychisch) gesund bleiben. Kümmern Sie sich daher um Ihre wichtigste Ressource, sodass Sie nicht später mit hohen Mitarbeiterausfällen zu kämpfen haben.



**Besser schlafen -
Home Office - und Betriebe**



**BGF/BGM - Broschüre
(pdf-Datei)**



**Website
schlafkampagne.de**



**Website
markus-kamps.de**



Wie sieht die Zusammenarbeit aus?

Unsere Schlaf-Schulungen fokussieren sich auf Fach- und Führungskräfte mittelständischer oder großer Unternehmen. Wir bieten dafür Impulsvorträge für Gruppen, Workshops für Mitarbeiter und Einzelcoaching für Führungskräfte an - alles ist sowohl online als auch vor Ort in Ihrem Betrieb möglich. Die Schulungen helfen den Teilnehmern dabei, erfolgreicher Stress zu bewältigen, besser zu schlafen und gesünder zu leben.

Dadurch erhöhen wir die Performance und Produktivität Ihrer Mitarbeiter und sorgen für Kosteneinsparungen durch weniger Fehltag. Welches Angebot für Sie und Ihrem Unternehmen das beste ist, finden wir gemeinsam im Gespräch heraus.

Eine Stunde (15/30/15) Zeitinvest - Schlafevent fertig geplant!



1

Schritt 1

Kurzgespräch Thema Schlaf (15 Minuten)

Sie besprechen mit einem unserer Strategieberater die Möglichkeiten zum Thema Schlaf aus unserem Produktportfolio im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Hierbei finden wir gemeinsam Wege, zur optimalen Umsetzung in Ihrem Unternehmen.



2

Schritt 2

Analysegespräch Bedarf (30 Minuten)

Im 2. Schritt konkretisieren wir das Konzept und unterhalten uns über spezielle Herausforderungen in Ihrem Unternehmen. Anhand dieser Informationen ergeben sich konkrete Handlungsideen, auf dessen Grundlage wir Ihr persönliches Angebot erstellen werden.



Schritt 3

Nachgespräch zum vorliegenden Angebot (15 Minuten)

Wir klären noch Detailfragen zum Angebot, wie z.B. die technische Umsetzung, die Örtlichkeiten und den zeitlichen Ablauf. Nachdem alle offenen Punkte für beide Parteien geklärt sind, steht einer erfolgreichen Umsetzung in Ihrem Unternehmen nichts mehr im Wege.

3

K

7 GUTE GRÜNDE

für Markus Kamps und die Schlafkampagne UG

20 Jahre Erfahrung

Seit mehr als 20 Jahren berät Markus Kamps als Schlaf-Experte, Schlafcoach, geprüfter Präventologe und begeisternder Vortragsredner namenhafte Unternehmen.

Persönlichkeit des Jahres 2019

2019 gewinnt er den Preis „Persönlichkeit des Jahres“. Ausgezeichnet von Haustex, dem Leitmagazin der Haustextilienbranche.

Bekannt aus Funk und Fernsehen

Markus Kamps ist bekannt aus TV- und Presse-Beiträgen von Sat1, Pro 7, RTL, VOX, SWR, NDR, HR, QVC, Kabel 1.

Leitung eines der führenden Online-Schlafportale

Er gründete und leitet mit schlafkampagne.de eines der führenden Internetportale zu dem Thema Schlaf im deutschsprachigen Raum, ist Mitinitiator von „Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf“ mit angegliederten Schlafschulen und hat Experten-Foren zur Schlafgesundheit ins Leben gerufen.

Eine etablierter Marke

Zahlreiche Unternehmen empfehlen Markus Kamps und seine Dienstleistungen. Das umfangreiche Portfolio an Möglichkeiten (Online Academy & Selbstlernkursen - ob mit Bannern oder Onlinekursen) lassen auch Ihre Planung leicht von der Hand gehen.

Branchenübergreifende Ergebnisse

Unsere Kunden sind Unternehmen aus der Industrie, Dienstleistungsbranche, Banken, Krankenkassen, Betten- und Schlafbranche, Verbände oder Gruppen.

Theorie und Praxis

Markus Kamps verbindet theoretisches Wissen mit 1:1 umsetzbaren, praktischen Empfehlungen, um planbar seinen Schlaf und das Wohlbefinden zu verbessern.

Gute Aufhänger für die Aktivierung im Betrieb:

- Januar** (Gute Vorsätze im Jahr einhalten)
- Februar** (Public Sleeping Day)
- März** (Weltschlaftag)
- April** (Frühjahrsmüdigkeit)
- Mai** (Schlafen im Sommer)
- Juni** (Tag des Schlafes)
- Juli** (Schlafen bei Hitze)
- August** (Schlafen unterwegs / Urlaub)
- September** (Der Sleeptember)
- Oktober** (Zeitumstellung)
- November** (Schlafen im Winter)
- Dezember** (Schlafen in der stressigen Weihnachtszeit)

Kontakt

Markus Kamps
Emmericher Weg 10 - 47574 Goch

Telefon: 0 28 23 / 9757214
Telefax: 0 28 23 / 9757216

E-Mail: info@markus-kamps.de
Online: www.markus-kamps.de



Schlafcoach, Markus Kamps
WhatsApp Kontakt



Optimaler Schlaf -
Für Ihre Mitarbeiter und für Ihr
Unternehmen.

Vereinbaren Sie jetzt Ihr
kostenloses Erstgespräch

www.markus-kamps.de

ERFAHREN AUCH SIE

wie Sie mit dem Leading-Sleep-Effekt leistungsstarke Mitarbeiter beschäftigen und weniger Krankheits- und Fehltage haben. Auf Wunsch auch mehrjährig mit Controlling der eigenen Schlafqualitätsquote möglich!

- > kurzfristig als Impuls
- > mittelfristig im BGF
- > langfristig im BGM

Wir sind gerne Ihr Partner für Schlaf- & Gesundheitsthemen

Jetzt informieren auf

www.markus-kamps.de