



WORKSHOP SLAAP

INFORMATIEF EN MET HANDIGE TIPS

Slechte slapers zijn humeurig, minder productief, verzuimen vaker en hebben meer ongelukken. Bijna de helft van alle werkenden met slaapproblemen zegt dat hun werk ermee te maken heeft. Ze kunnen hun werk niet loslaten, ervaren een te hoge werkdruk of hebben minder plezier in hun werk. Ook het werken in ploegendiensten kan veel invloed hebben op het slaapgedrag.

In deze interactieve workshop krijgt u meer inzicht in wat slaap precies is, hoe het komt dat u minder goed slaapt en krijgt u praktische tips wat u hieraan kan doen.

Slaapproblemen verdienen alle aandacht. Verminderde slaapkwaliteit is van invloed op de productiviteit en de gezondheid van medewerkers.



14% van de werknemers verzuimt wel eens vanwege slaapproblemen

Het slaapttekort kost een werkgever ongeveer € 1440 per medewerker per jaar

1,3 miljoen mensen hebben moeite met doorslapen of worden te vroeg wakker

TWEE OP DE DRIE MEDEWERKERS ZEGT DAT HUN SLAAPTEKORT IMPACT HEEFT OP HUN WERK EN PRESTATIES