

Pressemitteilung vom 01.10.2019

Erfolgreiche Veranstaltung: »Entspannung und Schlaf - auch ein Thema für den Betrieb«

In diesem Jahr fand die jährliche Informationsveranstaltung der Arbeitsgruppe „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ der Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont „Entspannung und Schlaf – auch ein Thema für den Betrieb“ statt. Mehr als 20 Betriebe folgten der Einladung und informierten sich am 19. September in der HSW. Eine Wiederholung im kommenden Jahr ist geplant.

Ziel der diesjährigen Veranstaltung war es, über Entspannung und Schlaf aufzuklären und den interessierten Unternehmen wertvolle Tipps an die Hand zu geben, wie sie mit verschiedenen Methoden Mitarbeiter unterstützen können, ausgeruhter, motivierter und leistungsfähiger zu sein. So konnten sich die Besucher in den Räumlichkeiten der Hochschule Weserbergland unter anderem über Schlafapnoe, die richtige Ernährung für einen guten Schlaf und die optimale Schlafumgebung in den Pausen informieren.

Bereits seit Anfang des letzten Jahres gibt es eine Professur für Prävention und betriebliches Gesundheitsmanagement an der HSW, die in Kooperation mit dem Landkreis ins Leben gerufen wurde und mit Prof. Dr. Schulte besetzt ist. Er informierte gemeinsam mit anderen Fachleuten über die Hintergründe von Schlaf und Schlafmangel und die Teilnehmer konnten in Workshops verschiedene Entspannungstechniken ausprobieren und mehr über Yoga, Progressive Muskelrelaxation, Stressbewältigung durch Achtsamkeit und aktivierende Bewegung erfahren.

Jacqueline Günther, Koordinatorin der Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont, freut sich über die erfolgreiche Veranstaltung und stellt eine Wiederholung im nächsten Jahr in Aussicht: *„Die Rückmeldungen sind sehr positiv, sodass wir auch im nächsten Jahr wieder eine Veranstaltung planen werden.“*

Anregungen zu Themenschwerpunkten im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements nimmt die Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont gerne unter gesundheitsregion@hameln-pyrmont.de entgegen.