



Quality Think



Information für Arbeitgeber: Investieren Sie in die Schlafgesundheit Ihrer Mitarbeiter mit unserem Online-Bildungsurlaub "Raus aus der negativen Schlafspirale"

Sehr geehrte Arbeitgeber,

wir bei Quality Think verstehen die Bedeutung von erholsamem Schlaf für die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen unseren speziellen Online-Bildungsurlaub "Raus aus der negativen Schlafspirale" vorstellen.

Dieser intensive 5-tägige Kurs (5 mal 8 Unterrichtsstunden je 45 Minuten) wurde entwickelt, um Ihren Mitarbeitern praktische Werkzeuge und Strategien zur Verbesserung ihrer Schlafqualität zu vermitteln. In einer Welt, die von ständiger Erreichbarkeit und steigendem Stress geprägt ist, ist es wichtiger denn je, die Grundlagen für einen erholsamen Schlaf zu schaffen.

Unser Online-Format ermöglicht es Ihren Mitarbeitern, an diesem Kurs teilzunehmen, ohne dabei ihre Arbeitsverpflichtungen zu vernachlässigen. Sie können flexibel von zu Hause oder vom Arbeitsplatz aus teilnehmen, ohne Reisezeiten oder zusätzliche Belastungen.

Die Vorteile für Ihr Unternehmen liegen auf der Hand: Durch die Förderung der Schlafgesundheit Ihrer Mitarbeiter können Sie die Produktivität steigern, das Risiko von Fehlzeiten aufgrund von Schlafstörungen verringern und das allgemeine Wohlbefinden am Arbeitsplatz verbessern.

Investieren Sie in die Zukunft Ihrer Mitarbeiter und Ihres Unternehmens, indem Sie Ihnen die Möglichkeit geben, an unserem Online-Bildungsurlaub "Raus aus der negativen Schlafspirale für Beruf und Alltag" teilzunehmen. Kontaktieren Sie uns gerne, um mehr über dieses transformative Programm zu erfahren und die Anmeldung für Ihre Mitarbeiter zu erleichtern.

Mit freundlichen Grüßen

Martina Knaack und Sabine Saltenberger



Quality Think



Der Vorteil von Online-Kursen

- Online-Kurse sind für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen oder anderen Barrieren leichter zugänglich.
- Online-Kurse ermöglichen es Personen mit familiären Verpflichtungen, ihre Weiterbildung mit ihren Pflichten als Eltern oder Betreuer zu vereinbaren.
- Jederzeit Zugriff auf die Unterrichtseinheiten, sodass sie später erneut angesehen werden können.
- Selbstgesteuertes Lernen: Man hat mehr Kontrolle darüber, wann und wie man lernt.
- Weniger Ablenkungen: Man kann in einer vertrauten Umgebung lernen, ohne von anderen Kursteilnehmern oder externen Ablenkungen gestört zu werden.
- Selbstmotivation: Man entwickelt Selbstmotivation und Disziplin, da man eigenverantwortlich lernt.
- Anpassbare Lernumgebung: Die Lernumgebung kann nach eigenen Vorlieben gestaltet werden, sei es mit Musik, Pausen oder anderen Hilfsmitteln.
- Weniger Stress: Der Wegfall von Reisezeiten und die Möglichkeit, in einer vertrauten Umgebung zu lernen, reduzieren den Stresslevel im Vergleich zu Präsenzveranstaltungen.
- Anpassbare Lernpausen: Man kann die Lernpausen nach Bedarf und Vorlieben gestalten, was zu einer effektiveren Lernroutine führt.
- Bessere Konzentration: In einer ruhigen Umgebung zu Hause kann man sich besser konzentrieren und tiefer in das Lernmaterial eintauchen.
- Multimodales Lernen: Online-Kurse nutzen verschiedene Lehrmethoden, um unterschiedliche Lerntypen anzusprechen.
- Man spart Zeit für die An- und Abreise zum Schulungsort.