

Pohl

Karrierefaktor guter Schlaf

Wie Sie sich zu Höchstleistungen schlummern

Elke Pohl beschreibt mit Beispielen und wichtigen Tipps Auswirkung und Bekämpfung von fehlender Schlafqualität oder Schlafstörungen. Diese sind ein wichtiges Warnzeichen für eine fehlende Balance und zumeist Vorboten von chronischer Erschöpfung. In Verbindung mit den logisch folgenden Konzentrationsschwierigkeiten stellen sie auch einen erheblichen Risikofaktor für Mitarbeiter, Führungsstil und Produktivität in den Unternehmen dar. Dass Schlafstörungen und Tagesmüdigkeit die Leistungsfähigkeit von Menschen in hohem Maße beeinflussen, ist bekannt. Dennoch widmen immer noch zu wenige Unternehmen diesem Thema die gebührende Aufmerksamkeit. Positive Ansätze sollen Hilfestellungen geben.

Elke Pohl beschreibt mit Beispielen und wichtigen Tipps Auswirkung und Bekämpfung von fehlender Schlafqualität oder Schlafstörungen. Diese sind ein wichtiges Warnzeichen für eine fehlende Balance und zumeist Vorboten von chronischer Erschöpfung. In Verbindung mit den logisch folgenden Konzentrationsschwierigkeiten stellen sie auch einen erheblichen Risikofaktor für Mitarbeiter, Führungsstil und Produktivität in den Unternehmen dar. Dass Schlafstörungen und Tagesmüdigkeit die Leistungsfähigkeit von Menschen in hohem Maße beeinflussen, ist bekannt. Dennoch widmen immer noch zu wenige Unternehmen diesem Thema die gebührende Aufmerksamkeit. Positive Ansätze sollen Hilfestellungen geben. Der Inhalt - Welche Faktoren beeinflussen Schlaf positiv? Was stört ihn? - Welcher Art sind die gesamtgesellschaftlichen Auswirkungen von schlechtem Schlaf oder gestörtem Wach-Ruhe-Rhythmus? - Die innere Uhr: Warum sind Pausen wichtig und ein kurzer Mittagsschlaf gesund? - Ist Schlaf Privatsache oder kann er Teil betrieblichen Gesundheitsmanagements sein? Die Zielgruppen - Dozierende und Studierende der Psychologie, Arbeitspsychologie und des Gesundheitsmanagements - Personalverantwortliche, Betriebsräte, Verantwortliche für Betriebliches Gesundheitsmanagement Die Autorin Elke Pohl arbeitet seit vielen Jahren als freiberufliche Wirtschaftsjournalistin und Buchautorin mit einem Schwerpunkt auf Beruf und Karriere. In den letzten 15 Jahren erschienen rund 50 Ratgeberbücher zu unterschiedlichsten Themen.



14,99 €

14,01 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783658084394

Medium: Buch

ISBN: 978-3-658-08439-4

Verlag: Springer

Erscheinungstermin: 02.02.2015

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 2015

Serie: essentials

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 92 g

Seiten: 49

Format (B x H): 148 x 210 mm

