

SCHLAF – DIE BESTE INVESTITION FÜR IHRE MITARBEITER UND IHR UNTERNEHMEN

Wie guter Schlaf Ihr Unternehmen zukunftsfähig macht

das zeigt Ihnen Chefarzt Dr. Martin Schlott

In einer Welt voller Herausforderungen – Fachkräftemangel, Erfolgsdruck, Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und steigender Stress – gibt es eine überraschend einfache Lösung für mehr Produktivität und Innovation: Schlaf!

Gut ausgeschlafene Führungskräfte und Mitarbeitende sind gesünder, leistungsfähiger und innovativer. Schlaf ist nicht nur ein menschliches Grundbedürfnis, sondern auch ein entscheidender Wettbewerbsvorteil in der modernen Arbeitswelt.

💡 Warum Schlaf der Erfolgsfaktor Nr. 1 ist:



Energie und Motivation

Ausgeruhte Teams sind nicht nur motivierter, konzentrierter und produktiver, sie sind fokussierter und meistern Herausforderungen besser!



Resilienz und Stressmanagement

Schlaf sorgt für emotionale Ausgeglichenheit und eine bessere Stressbewältigung.



Kommunikation und gute Entscheidungen

Ausgeschlafene Führungskräfte treffen klare Entscheidungen und kommunizieren effektiver.



Dr. Martin Schlott – Schlafexperte und Impulsgeber

Mit über 300 Vorträgen und unzähligen Coachings verbindet Dr. Schlott seine Erfahrungen als Chefarzt, Schlafcoach und TV-Experte mit medizinischem Wissen, Mentaltechniken und praktischen Tipps. Informativ – Sympathisch – Nachhaltig!

In seinen Vorträgen zeigt er, wie Sie mit kleinen Veränderungen große Wirkung erzielen:

- Warum Ihr Wecker abends um 21:00 Uhr klingeln sollte.
- Wie Ihre Badezimmeratmosphäre den Schlaf verbessert.
- Was ein Entspannungsanker ist – und warum er wirkt.

Schlaf als Strategie für die Zukunft

Jeder dritte Erwachsene in Deutschland leidet an Schlafproblemen – ein enormes Potenzial, das ungenutzt bleibt. Werden Sie ein ausgeschlafenes Unternehmen und nutzen Sie diesen entscheidenden Erfolgsfaktor und machen Ihr Unternehmen zukunftsfähig.



Vorträge - Beratung - Coaching

