

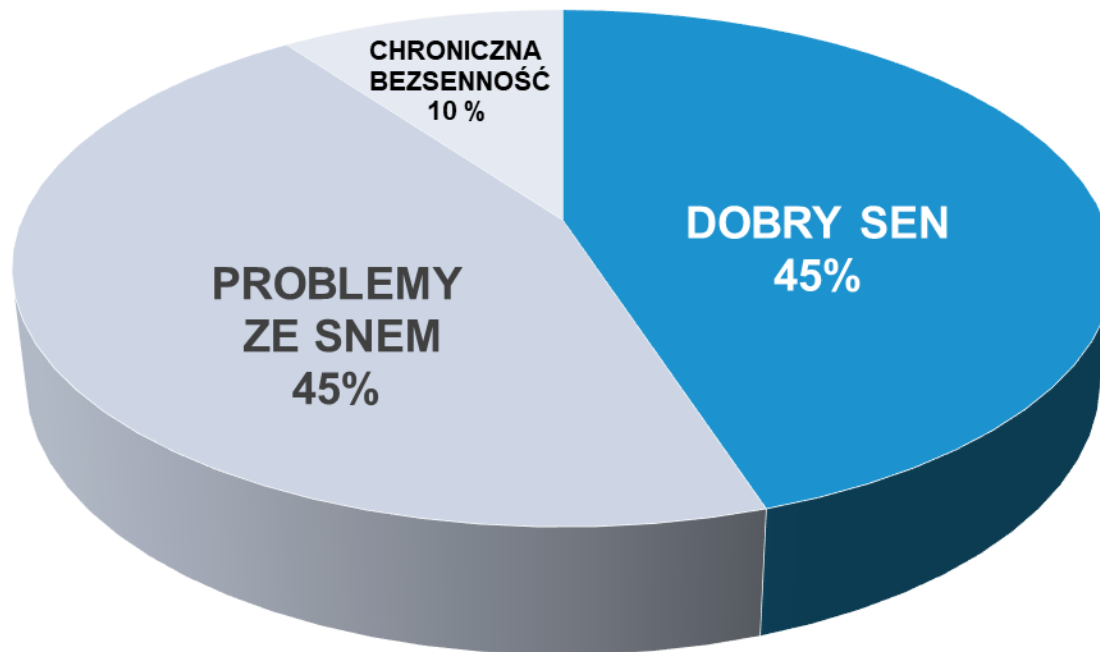
SZKOLENIE:

# ŚPIJ LEPIEJ, PRACUJ WYDAJNIEJ



# WIELU POLAKÓW MA PROBLEMY ZE SNEM

## SEN W POLSCE\*



\* <https://businessinsider.com.pl/lifestyle/niewyspanie-choroba-polakow-dlaczego-sie-nie-wysypiamy/h4sgbp7>

\* <http://serwisy.gazetaprawna.pl/zdrowie/artykuly/1027745,problemy-ze-snem-niebezpieczne-dla-zdrowia.html>

# SEN MOŻE PODNIEŚĆ WYNIKI W PRACY, A JEGO BRAK JE OBNIŻAĆ



Już po jednej nieprzespanej znacząco nocy spada poziom koncentracji.



W wyniku niedosypiania pogarsza się nastrój, pogłębiają się stany depresyjne.



Pracownicy przejawiają więcej nieetycznych zachowań w miejscu pracy, kiedy źle śpią.



Coraz bardziej powszechnym zjawiskiem jest prezenteizm, czyli obecność w pracy bez energii do działania oraz niska produktywność. Jedną z kluczowych przyczyn jest zły sen\*\*

\* Barnes, Christopher M., et al. "Lack of sleep and unethical conduct." *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 115.2 (2011): 169-180.

\*\* <https://www.mckinsey.com/business-functions/organization/our-insights/the-organizational-cost-of-insufficient-sleep>

# SEN MOŻE PODNIEŚĆ WYNIKI W SPORCIE, A JEGO BRAK JE OBNIŻAĆ



Po umiejętnym wydłużeniu czasu snu przez 4 tygodnie następuje poprawa sprintu o 0,7 sekundy na 85 m\*



Najlepsi sportowcy z różnych dyscyplin odpowiednio wykorzystują i monitorują sen nocny oraz drzemki, na przykład: Cristiano Ronaldo, LeBron James, Michael Phelps, Floyd Mayweather.\*

Coraz więcej drużyn sportowych korzysta z porad coacha ds. dnu, np. drużyny rugby z Australii oraz zawodnicy judo współpracują z Ianem Dunicanem, który jest również badaczem snu w sporcie\*\*

\* <https://aasm.org/extended-sleep-improves-the-athletic-performance-of-collegiate-basketball-players/>

\*\* Dunican, Ian C., et al. "The effects of the removal of electronic devices for 48 hours on sleep in elite judo athletes." *The Journal of Strength & Conditioning Research* 31.10 (2017): 2832-2839.

# JAK NAJLEPSZE FIRMY DBAJĄ O SEN PRACOWNIKÓW?



The logo for Aetna, featuring the word "aetna" in a bold, purple, lowercase sans-serif font with a registered trademark symbol.

Prezes Aetna, Mark Bertollini płaci dodatkowo pracownikom, kiedy dobrze śpią (jest to mierzone aktygrafem)



The logo for McKinsey & Company, featuring the words "McKinsey & Company" in a black, serif font.

Firma McKinsey zatrudnia konsultanta ds. snu



Firma Ben&Jerry's ma specjalne pokoje do drzemek



The logo for Procter & Gamble, featuring the letters "P&G" in a large, blue, serif font.

Firma Procter&Gamble ma specjalne systemy oświetlenia, które regulują wydzielanie melatoniny



The logo for Google, featuring the word "Google" in its multi-colored, lowercase sans-serif font.

Firma Google organizuje wykłady dla pracowników (zaprasza specjalistów) o tym jak spać lepiej



Firma Mercedes Benz Finance ma specjalne kapsuły do robienia drzemek

# FORMA SZKOLENIA

- ✓ Interaktywna forma wykładu
- ✓ Aktywizacja uczestników poprzez pytania zadawane przez prowadzącego
- ✓ Indywidualne testy – każdy dostaje wynik + komentarz prowadzącego
- ✓ Ćwiczenie grupowe oraz omówienie
- ✓ Wskazanie rzetelnych źródeł do dalszego kształcenia (literatura, filmy na youtube)

# SZKOLENIE „ŚPIJ LEPIEJ, PRACUJ WYDAJNIEJ” (4h)

TEMAT	CZAS
<b>1. Czym jest sen i na co wpływa?</b> 1.1 Fizjologia snu (fazy snu, cykle snu, ciśnienie homeostatyczne) 1.2 Powiązania snu z: - stresem - poziomem energii, nastrojem oraz zaangażowaniem w pracę - koncentracją i wydajnością w prac 1.3 Sen w pracy: - przykłady wykorzystania snu przez najlepszych pracodawców - drzemki (jak je robić, a kiedy ich unikać) - noc przed stresującym wydarzeniem (myśli, które przeszkadzają w zaśnięciu => 3 techniki) 1.4 Leki na receptę / leki bez recepty, np. melatonina (OTC)	60 min.
<b>2. Ćwiczenia:</b> 2.1 „ <i>Myśli, które przeszkadzają w śnie</i> ” 2.2 Diagnoza własnego snu (2 testy do wypełnienia) + komentarz prowadzącego	60 min
<b>3. Jak poprawić swój sen?</b> 3.1 Błędne, rozpowszechnione przekonania na temat snu 3.2 Wskazówki dotyczące snu: - Temperatura i zaciemnienie sypialni - Urządzenia elektroniczne - Aplikacje do mierzenia snu (nazwy, plusy i minusy) vs polisomnografia - Wpływ kofeiny oraz alkoholu - Wyregulowanie rytmu - uniwersalna, kluczowa reguła (wskazówki do wdrożenia) - Rozwiązania klubów sportowych - przykłady 3.3 Terapia bezsenności CBT-I - Założenia oraz techniki	60 min.
<b>4. Pytania uczestników</b>	45 min.

# KORZYŚCI DLA FIRMY

1. Zwiększenie produktywności pracowników poprzez:
  - Zwiększenie poziomu koncentracji
  - Zwiększenie poziomu energii
  - Zmniejszenie zjawiska prezenteizmu
  - Poprawę nastawienia do pracy oraz nastroju w pracy
2. Postrzeganie pracodawcy, jako firmy dbającej o swoich pracowników, a przez to:
  - Zwiększenie lojalności wobec firmy
  - Zwiększenie zaangażowania w pracę
3. Firma nie „wyłącza pracowników na cały dzień”, ponieważ szkolenie trwa 4 godziny



# CENA

CO?	KWOTA (niezależnie od ilości uczestników)
Szkolenie: „ <i>ŚPIJ LEPIEJ, PRACUJ WYDAJNIEJ</i> ”	2500 zł
Materiały dla uczestników, zalecana literatura oraz filmy na youtube do dalszego kształcenia się	W cenie
Kontakt uczestników z prowadzącym do 6 miesięcy po szkoleniu (pytania, wskazówki)	W cenie