

Referierende

Prof. em. Dr. phil. Theo Wehner
Emeritierter Professor für Arbeits- und Organisations-
psychologie der ETH Zürich

Frau Dr. med. Annkathrin Pöpel
Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie
FMH und Schlafmedizinerin, Medizinische Leiterin des
Ambulanten Zentrums für Psychosomatik des
Sanatoriums Kilchberg in Zürich

Kosten

Fr. 80.-- (inkl. Mittagessen und Getränke)

Anmeldung

Mit beiliegendem Formular oder per Mail

Amt für Gesundheit
Aegeristrasse 56
6300 Zug
gesund@zg.ch

Anmeldefrist: Freitag, 14. Juni 2019

Inhalt

Immer mehr Menschen fühlen sich tagsüber müde und klagen über Schlafprobleme. Die Folgen an der Arbeit, wegen Schlafmangel, sind unter anderem Unkonzentriertheit, Fehler nehmen zu, die Risikobereitschaft steigt. Auch erhöht sich die Gefahr eines Medikamentenmissbrauchs. Der Schlaf gehört neben der Ernährung und Bewegung zu den drei wichtigen Pfeilern für ein gesundes Leben. Deshalb ist es wichtig, dass sich Unternehmen in der betrieblichen Gesundheitsförderung auch um das Thema Schlaf kümmern.

Im ersten Teil der Veranstaltung wird Herr Prof. em. Dr. phil. Theo Wehner auf die Bedeutung und Wichtigkeit des Schlafes eingehen. Sein Referat trägt den Titel: **Der Schlaf in der 24-Stunden Gesellschaft: Anmerkungen aus der Arbeitspsychologie.**

Im zweiten Teil wird Frau Dr. med. Annkathrin Pöpel auf die verschiedenen Schlafstörungen und deren mögliche Ursachen und Auswirkungen eingehen und Behandlungsansätze aufzeigen. Ihr Referat trägt den Titel: **Schlaf und Gesundheit, Schlafstörungen erkennen und vorbeugen.**

**So erreichen Sie das Parkhotel:
Industriestrasse 14, bei der Einkaufs-Allee Metalli, Zug**



Das Parkhotel ist zu Fuss in ca. 5 Minuten vom Bahnhof aus erreichbar. Das Hotel verfügt über ein Parkhaus.

Auskunft und Information

Amt für Gesundheit
Aegeristrasse 56, 6300 Zug
Tel. 041 728 39 39, gesund@zg.ch
www.zg.ch/gesund



Business-Lunch

Müde im Job:

Zu wenig Schlaf macht wie betrunken



Eine Veranstaltung für Personalverantwortliche, Vorgesetzte und weitere interessierte Personen

Datum: **Dienstag, 25. Juni 2019**

Zeit: **11.00 bis 14.00 Uhr**

Ort: **Parkhotel Zug**