



Academy

Pioniere in Schlaf
und Chronobiologie



CHRONOWORKING

Arbeiten mit der inneren Uhr

Exklusiv für Unternehmensberater:innen |
Verantwortliche in BGM | HRM | HSE | Public Health

ÜBERBLICK

Weltweit erstes Projekt zu
COPEP® - Chronotypoptimierte
Personal- und Schichtplanung

Erster großflächiger Einsatz des an
der Berliner Charité entwickelten
RNA-Chronotyptests

Erstmals wissenschaftlich validierte,
und konkrete monetäre
Bewertung chronotypbasierter
Maßnahmen und Schichtplanung

Überblick

- 3 **Studienlage** - 5 unternehmensrelevante Erhebungen zu Schlaf & Chronobiologie
- 4-7 **Entwicklung** - 10 sich daraus ergebende Herausforderungen für Unternehmen
- 8-11 **Best Practice** - 2 Fallstudien, die zeigen, wie es geht
- 12-13 **Lösungen** - Was wir für Sie bieten können
- 14-17 **Kompetenz** - Was uns auszeichnet
- 18-19 **Aktivierung** - Die ersten Schritte zu mehr Effizienz

FÜNF STUDIEN UND UMFRAGEN, DIE DIE MASSIVEN FOLGEN DES IGNORIERENS VON SCHLAF UND CHRONOBIOLOGIE IN UNTERNEHMEN ZEIGEN:



STUDIE RAND EUROPE

#1 2016 kam der Think-Tank *Rand Europe* mit der aufsehenerregenden Publikation *Why sleep matters* auf den Markt, die die Kosten von 5 Volkswirtschaften, darunter Deutschland, ermittelte, die durch **Schlafdefizit** entstehen. Für Deutschland wurden damals 60 Milliarden USD ermittelt. Hochgerechnet auf heute wären das über **75 Mrd. USD**. Das hat maßgebliche Auswirkungen auf Arbeitgeber.



STUDIE "COST OF POOR SLEEP"

#2 Diese Studie aus 2010 hat bereits damals ermittelt:
Zitat: "Die durch **Müdigkeit** verursachten Produktivitätsverluste wurden auf jährlich **1.967 Dollar pro Mitarbeiter** geschätzt."



PROTIME YUGOV

#3 Eine Erhebung von Protime in Kooperation mit YouGov bringt zu Tage, dass **67 %** der Befragten explizit angaben, dass ihr Arbeitgeber den **Biorhythmus** bei der Arbeitszeitgestaltung **berücksichtigen** solle.



DAK ANALYSE

#4 Schon 2017 haben **80 %** der Arbeitnehmer:innen angegeben, unter **Schlafstörungen** zu leiden. Eine DAK-Analyse zeigt, dass sich dieser Trend auch bei den Krankmeldungen auswirkt. Die Fehltage aufgrund von Schlafstörungen sind um rund 70 Prozent auf jetzt 3,86 Tage je 100 Versicherte gestiegen - und das sind Ergebnisse aus der Zeit VOR Corona.



STUDIE SAMSUNG

#5 Was mit unserem Schlafverhalten in der modernen Welt, in der wir leben, passiert ist, alarmierend: Unser **Schlaf wird kürzer** und schlechter, er ist auf **unterdurchschnittlich 7 Stunden** gefallen. Dies zeigt eine Studie von Samsung, die dafür 700 Millionen Nächte analysiert haben. 1980 waren es noch 8,5h.

DIE 3 VON ARBEITGEBERN AM MEISTEN UNTERSCHÄTZTEN PROBLEME, WENN ES UM UNSEREN GENETISCHEN SCHLAF-WACH-RHYTHMUS GEHT

Das Weckerklingeln. Können Mitarbeiter:innen erfolgreich sein, wenn sie ihre Arbeit nicht zu Ende führen? Über 70 % der Deutschen werden an Arbeitstagen von einem Wecker geweckt. Das bedeutet schlicht, dass der Schlaf seine Arbeit nicht zu Ende führen kann. War Ihnen das je bewusst? Das führt „sozialen Jetlag“, d. h. ein andauerndes Leben gegen die genetische innere Uhr. Die Auswirkungen sind gravierend. Wenn die innere Uhr dauerhaft gegen den Arbeitszeiten tickt, führt das zu chronischem Schlafmangel, und somit zu höherem Risiko für Krankheiten wie Diabetes, Burnout/Depressionen und Adipositas. Das bedeutet für Arbeitgeber: AU-Zeiten, Unfallrisiko, Fehlerquote nehmen zu, was zu Produktivitätsverlust führt, der sich bei einem 500 MA-Unternehmen auf über 1 Mio. € / Jahr, oder 2.000 €/MA/Jahr aufsummieren kann.*

Die innere Uhr. Die wenigsten Menschen wissen um ihre innere Uhr oder ihren Chronotypen, und dass dieser genetisch bedingt ist! Sie leben nicht im Einklang damit, was Dauerstress für den Körper, und somit extremes Kostenpotenzial für Arbeitgeber birgt. Unsere Studien zeigen eine Spanne vom frühesten (extreme Lerche) bis zum spätesten Chronotyp (extreme Eule) von 13,5h.

Unser modernes Leben. Chronischer Stress und permanente mentale Belastung sind längst zur Norm geworden. Das Nervensystem der Mitarbeitenden steht ständig unter Spannung, oft begleitet von Angst und Überforderung, also ein Zustand permanenter Alarmbereitschaft. Im Gegensatz zu früher sind es zunehmend nicht mehr physische, sondern psychische Belastungen, die Ausfälle verursachen. Fehlende Regeneration treibt viele auf kurzfristige, wenig nachhaltige Kompensationswege, von Medikamenten über Alkohol oder Drogen bis hin zu Ablenkung durch Social Media. Für Unternehmen bedeutet fehlende Regeneration, steigende Krankheitsquoten, sinkende Produktivität und höhere Fehler- und Unfallrisiken. Faktoren, die sich direkt auf das Geschäftsergebnis auswirken.

*Rosekind MR, Gregory KB, Mallis MM, Brandt SL, Seal B, Lerner D. The cost of poor sleep: workplace productivity loss and associated costs. J Occup Environ Med. 2010 Jan;52(1):91-8. doi: 10.1097/JOM.0b013e3181c78c30. PMID: 20042880.

7 TYPISCHE PROBLEME, DIE IN UNTERNEHMEN IM ZUSAMMENHANG MIT SCHLAFDEFIZIT AUFTRETEN ...

Fehlerquote - Konzentrations- und Leistungsabfall:

Schlafdefizit senkt Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Entscheidungsqualität der Mitarbeiter:innen. Das führt zu Fehlern, deren Kosten stark variieren: von geringfügigen Prozessverzögerungen bis zu millionenschweren Unfällen in gefährlichen Arbeitsumgebungen. Auch kleine Fehler, die ständig wiederholt werden, summieren sich über die Zeit zu erheblichen Produktivitätseinbußen, beeinträchtigen Qualität und Effizienz und wirken sich direkt auf das Geschäftsergebnis aus.

Konfliktrisiko - Negative Teamkommunikation & Konflikthanfälligkeit:

Schlafmangel reduziert Empathie und emotionale Stabilität, was zu Missverständnissen, Konflikten und Kommunikationsproblemen im Team führt. Diese Reibungsverluste kosten Zeit, bremsen Projekte und verringern die Effizienz. Langfristig können Spannungen die Zusammenarbeit, Motivation und Mitarbeiterbindung schwächen, wodurch indirekt die Produktivität und das Betriebsklima nachhaltig beeinträchtigt werden..

Demotivation - Sinkende Motivation & Mitarbeiterbindung:

Schlafmangel verringert Engagement, Motivation und Zufriedenheit. Dienst nach Vorschrift, geringe Eigeninitiative und reduzierte Leistungsbereitschaft nehmen zu. Dies schwächt das Team, beeinträchtigt Projekte und wirkt sich direkt auf Produktivität und Geschäftsergebnis aus.“

Kundenverlust - Negative Kundeninteraktion durch Schlafdefizit:

Schlafmangel senkt emotionale Stabilität & Kommunikationsfähigkeit. Dies kann zu Missverständnissen, unklarer Ausdrucksweise oder mangelnder Empathie in der Kundeninteraktion führen. Laut einer Studie von Smart Communications würden fast zwei Drittel der Kunden bei Unzufriedenheit mit der Kommunikation ihren Anbieter wechseln. Das kann den Ruf schädigen und zu Umsatzverlusten führen.

... UND ARBEITNEHMENDE DARAN HINDERN, IHR VOLLES POTENZIAL ZU ERREICHEN.

Unfallrisiko - Erhöhtes Sicherheitsrisiko: Müdigkeit reduziert Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit, vergleichbar mit Alkohol am Steuer. In Produktions-, Logistik- oder Pflegebereichen steigt dadurch das Unfallrisiko massiv. Jeder Vorfall kann direkte Kosten durch Schäden, Ausfälle und Haftung verursachen, aber auch indirekt das Team demotivieren und den Betriebsablauf stören. Schlafdefizit wird so zu einem echten Sicherheits- und Kostenrisiko.

Ausfallzeiten - Erhöhte Fehlzeiten & AU-Zeiten: Schlafmangel und falsche Arbeitszeiten schwächen das Immunsystem und erhöhen Krankheitsanfälligkeit. Mehr Fehlzeiten bedeuten Produktionsausfälle, Planungsprobleme und steigende Lohnnebenkosten. Zusätzlich leiden Projekte und Kundenbeziehungen unter fehlender Kontinuität. Präsentismus – Arbeiten trotz Erschöpfung – verschärft das Problem, da Produktivität und Qualität weiterhin sinken, während Kosten für Unternehmen kontinuierlich steigen.

Langzeitausfälle - Hohe Kosten durch chronische Erkrankungen: Dauerhafter Schlafmangel wie auch Arbeiten gegen die innere Uhr erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Burn-out. Für Unternehmen entstehen hohe Langzeitkosten durch längere Ausfälle, Frühverrentung und steigende Versicherungsbeiträge. Gleichzeitig sinkt die Leistungsfähigkeit erfahrener Mitarbeiter:innen, was Wissen und Erfahrung im Unternehmen gefährdet und die strategische Wettbewerbsfähigkeit nachhaltig schwächt.

„Die Arbeitssituation hat direkten Einfluss auf Schlafqualität und Schlafdefizit“

Michael Wieden

FOLGENDE LEBENS- UND ARBEITSBEREICHE WERDEN ZUSÄTZLICH BEEINTRÄCHTIGT, WENN SCHLAF UND CHRONOBIOLOGIE IGNORIERT WERDEN

Gesundheit: Schlafmangel und falsche Arbeitszeiten erhöhen das Risiko von Herzerkrankungen, Burnout, Fettleibigkeit und anderen Gesundheitsproblemen. Das hat massive Auswirkungen auf **Fehlzeiten** und **AU-Tage**.

Leistungsfähigkeit: Ungenügender Schlaf kann die kognitive Leistungsfähigkeit, Konzentration und Entscheidungsfindung stark beeinträchtigen. Das wirkt sich auf **Fehlerkosten** und **Unfallrisiko** aus.

Arbeitsleben: Probleme beim Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflussen die Produktivität und die Sicherheit am Arbeitsplatz negativ. Das wirkt sich direkt auf die **Gewinnspannen** aus.

Emotionale Gesundheit: Schlafmangel kann zu Reizbarkeit, Angstzuständen und Depressionen führen. Das wirkt sich direkt auf **Betriebsklima** und **Fluktuation** aus.

Gewichtsmanagement: Schlafmangel kann zu Heißhunger und Gewichtszunahme führen. Das kann direkte Auswirkung auf Fehlzeiten und AU-Tage haben.

Erfolg: Überall wo nach Erfolg gestrebt wird, gilt: Stimmt die Basis eines funktionierenden Schlaf-Wach-Rhythmus nicht, kann das volle Potenzial nie ausgeschöpft werden. Das hat direkte Auswirkung auf die **Unternehmenseffizienz**.

Beziehungen: Schlafmangel kann zu Beziehungsproblemen führen, da Reizbarkeit und Erschöpfung das Miteinander und die Kommunikation belasten können. Das wirkt sich direkt auf die **Produktivität** aus.

FALLSTUDIEN



SOWEIT ZUR THEORIE

Auf den nächsten Seiten zeigen wir 2 Fallstudien in Unternehmen, die die Wichtigkeit des Themas Schlaf und Chronobiologie für sich erkannt, und sich gemeinsam mit uns auf den Weg gemacht haben, Theorie erfolgreich in die Praxis umzusetzen.

CHRONOWORKING

Arbeiten mit der innere Uhr

Arbeit um die Menschen biegen, statt Menschen um die Arbeit, ist die eigentliche Evolution der Personalwirtschaft.

Michael Wieden, Experte für Chronobiologie in HR seit 2003

Chronoworking - Arbeiten mit der inneren Uhr

Ein Kernanliegen von uns ist es, die Erkenntnisse der Wissenschaft der Chronobiologie sinnvoll und vor allem zielgerichtet in die Arbeitswelt einzutragen. Den Königsweg stellt dabei die Berücksichtigung individueller Schlaf-Wach-Rhythmik, man bezeichnet dies als Chronotypen, bei der Erstellung von Arbeits- und Schichtplänen. Und ja, das passiert bereits in Deutschland

Optimieren statt Perfektionieren

Viele Innovationen ersticken, weil man Perfektion erwartet. Natürlich kann sich nicht alles in der Arbeitswelt um den Chronotyp drehen. Aber wie so oft, verdeutlicht das **Pareto-Prinzip** die Logik hinter ChronoWorking. 20 % der Maßnahmen führen zu 80 % des angepeilten Erfolges. Dies hat sich auch in unseren Projekten zur chronotypoptimierten Personaleinsatzplanung (COPEP®) erwiesen. Es geht also um das, was möglich ist, und nicht um das, was nicht möglich ist. Wer dies verinnerlicht, findet in ChronoWorking den Generalschlüssel für ausgeschlafene Mitarbeitende.

Liquides Schichtsystem

Schichtarbeit ist mit hohem Gesundheitsrisiko behaftet, was sich laut Studien, zum Beispiel in einer erhöhten Brustkrebsrate bei Frauen zeigt. Die Berücksichtigung von genetischen Chronotypen bei der Schichtplanung kann diese enormen Auswirkungen dämpfen, und, je nach individueller Situation und Schicht, möglicherweise sogar eliminieren. Das auf COPEP® basierende **Liquide Schichtsystem** bietet hier echtes Potenzial, um die Auswirkungen von Schichtarbeit zu entschärfen.

FALLSTUDIE

“COPEP®”

Klinik Wartenberg

Ausgangssituation:

Die regelmäßige BGM-Mitarbeiterbefragung zu gesundheitlichen Themen hat ergeben, dass zunehmend Mitarbeiter:innen unter Schlafstörungen leiden.

Schritt 1: Informationsvortrag mit BGM- und Schichtplanverantwortlichen sowie Betriebsinfluencern zum Thema „Schlaf & Chronobiologie“.

Schritt 2: Workshop mit o.g. Personen zur Ausarbeitung der Grundlagen und Ziele eines strategischen Maßnahmenplans.

Schritt 3: Konzeptionierung - Ausarbeitung des strategischen Maßnahmenplans.

Schritt 4: Kommunikation des Maßnahmenplans an die Mitarbeiter.

Schritt 5: Umsetzung der Maßnahmen zusammen mit über 120 Mitarbeitenden.

Schritt 6: Validierung.

Podcast BGW



Ergebnis nach 4 Monaten:

- 18 % weniger Personen ohne Wohlbefinden
- 10 % weniger Weckergebrauch
- 31 % weniger Personen mit Kopfschmerzen
- 42 % weniger Personen mit Schlafstörungen
- 48 % weniger Personen mit 3 oder mehr Krankheiten
- 58 % weniger Personen mit schlechter bzw. sehr schlechter Schlafqualität
- 72 % weniger Personen mit Tagesmüdigkeit
- 21 % mehr Personen mit Enthusiasmus fürs Leben
- 78 % mehr Personen ohne Krankheitssymptome

Wissenschaftlich valides Einsparpotenzial für Unternehmen beträgt mindestens 2.000 € pro MA und Jahr.

FALLSTUDIE

“AUFSTEHEN OHNE WECKER”

Karl SPÄH GmbH & Co. KG

Ausgangssituation:

Unternehmensleitung will Auswirkungen testen, wenn

Aufstehen ohne Wecker

ermöglicht wird.

Schritt 1: Informationsvortrag vor BGM-Verantwortlichen und Führungskräften sowie Betriebsinfluencern zum Thema „Schlaf & Chronobiologie“.

Schritt 2: Workshop mit o.g. Personen zur Ausarbeitung der Grundlagen und Ziele eines strategischen Maßnahmenplans.

Schritt 3: Konzeptionierung - Ausarbeitung des strategischen Maßnahmenplans.

Schritt 4: Kommunikation des Maßnahmenplans an die Mitarbeiter.

Schritt 5: Umsetzung der Maßnahmen mit 12 Mitarbeitenden über 4 Monate.

Schritt 6: Validierung.

TV



Ergebnis nach 4 Monaten:

- **73 %** weniger Weckergebrauch
- **60 %** schliefen zwischen 31 und 77 Minuten länger
- **24 Minuten** durchschnittlich weniger Schlafbedarf an Wochenenden
- **53 %** mehr mit höherer Leistungsfähigkeit am Morgen
- **27 %** bessere Schlafqualität an Arbeitstagen

WAS DIE SLEEPMASTER ACADEMY FÜR SIE LEISTEN KANN:



AUSBILDEN STATT EXPERTEN MIETEN

Inga Wiegert hat zusammen mit Michael Wieden, dem führenden Chronoworking-Experten, einzigartige Ausbildungs- und Semiarpakete entwickelt. Sie vermitteln die Themen Schlaf und Chronobiologie in einer inhaltlichen Tiefe, die im deutschsprachigen Markt einzigartig ist.

Dabei geht es nicht um Grundwissen zu Schlaf, sondern um die unternehmensrelevanten chronobiologischen, psychologischen und sozialen Mechanismen. Gleichzeitig vermitteln wir die Fähigkeiten, dieses Wissen gezielt in unternehmerische Praxis zu übersetzen, inklusive einzigartiger Insights und Tools aus wissenschaftlich begleiteten Unternehmensprojekten. Was wir Ihnen bieten:

- **5-monatige, staatlich zertifizierte Fachausbildung** zum ChronoCoach® mit Abschlussprüfung - perfekt für BGM, HRM oder HSE
- **Business-Upgrades** - Business-Konzepte für ChronoWorking-Projekte
- **Präzise, fokussierte Kompakt-Seminare** - Für den kurzfristigen Input

Wer Schlaf- und Chronobiologie professionell in HR, BGM und HSE z.B. für ChronoWorking nutzen will, um das hohe Kosteneinsparpotenzial auszuschöpfen, benötigt belastbares, wissenschaftlich fundiertes Wissen. Nur so können unternehmensinterne Verantwortliche individuelle Problemlagen verstehen, Risiken korrekt einordnen und Lösungen konzeptionell entwickeln, die nachhaltige Verbesserungen ermöglichen.

3

WEGE ZU CHRONOWORKING - KOMPETENZ



Im Kern steht die erste, staatlich zertifizierte Chronobiologie-Ausbildung auf dem Markt zum **ChronoCoach®**. Sie ist entstanden, um genau das Wissen aus unseren Projekten für alle Unternehmen verfügbar zu machen, um eigene Entscheidungen und Maßnahmen entwickeln und umsetzen zu können.

Diese Ausbildung gibt es als **ChronoCoach® Professional** auch im Bundle mit emtrasens®, unserer Ausbildung zur **emotions- und traumasensiblen Begleitung**.

Alle unsere Seminare stammen **1:1 aus unseren zertifizierten Ausbildungen**, und bieten grundlegende Einblicke mit unterschiedlichem Schwerpunkt. Sie enthalten dieselben begleitenden **Handouts** wie in der Ausbildung. Diese Seminare können nach Rücksprache bis zu **100 % auf die Ausbildung angerechnet** werden, sollte man sich später für sie entscheiden.



Unsere Erfahrung aus zusammen 30 Jahren Schlaf- und Chronobiologie-Beratung können wir Mitarbeiter:innen und Führungskräften über professionelle und motivierende **Vorträge** und **Workshops** vermitteln. In der Folge bieten wir natürlich auch die **Konzeptionierung** von Maßnahmen und die **Begleitung** der Umsetzung an.

WAS MACHT DIE SLEEPMASTER ACADEMY BESONDERS?

Integer

Wir sind ehrlich, ethisch, transparent und aufrichtig. Wir lieben und leben eine offene und authentische Kommunikation miteinander.

Kundenzentriert

Die Bedürfnisse und Wünsche unserer Kunden und Klienten stehen im Mittelpunkt. Deine Zufriedenheit ist unser Herzensanliegen.

Innovativ

Wir suchen immer nach neuen und besseren Wegen, um Unternehmen den Weg zu gesunden, motivierteren und produktiveren Mitarbeitenden so einfach und effizient wie möglich zu machen.

Ganzheitlich

Unsere Ausbildungen und Seminare legen den Fokus auf eine ganzheitliche Betrachtungsweise von Situationen. Dabei sind Wissen, Maßnahmen und Konzepte, die wir vermitteln darauf ausgerichtet, Ursachen zu identifizieren und nicht Symptome zu unterdrücken.

Individuell

Jeder Mensch, jede Familie, jedes Unternehmen ist anders. Unser Ansatz entwickelt mögliche Lösungswege immer anhand der individuellen Situationen und Gegebenheiten in deinem Unternehmen.

Erfahrung

Neben wissenschaftlich fundierten Wissen fließt Erfahrung aus Betriebswirtschaft und zusammen über 30 Jahren Arbeit mit Schlaf und Chronobiologie sowie aus weltweit einzigartigen wissenschaftlich begleiteten Pilotprojekten in unsere Ausbildungen mit ein.



**UNSERE
WERTE SIND
UNS WICHTIG**

EINBLICK IN DIE WEITERBILDUNG - SO STELLEN WIR SICHER, DASS SIE DAS BESTE AUS DIESER WEITERBILDUNG FÜR SICH MITNEHMEN.

Akademie

Im geschützten Mitgliederbereich haben die Teilnehmenden Zugriff auf die Inhalte, die entsprechend dem Forschungsstand regelmäßig aktualisiert werden. So bleiben sie Up To Date und können dabei so flexibel lernen, wie es für sie und ihre aktuelle Situation gerade optimal ist.

Live Calls

In den regelmäßig stattfindenden live Calls besprechen wir alles, was die Teilnehmenden auf dem Herzen haben. Egal ob Verständnisfragen zu den Inhalten der Weiterbildung, themenbezogenen unternehmensspezifischen Fragen, oder ein eigenes Schlafproblem, alle Fragen haben hier Raum und werden besprochen.

Rezertifizierung

2 Jahre nach Abschluss der Weiterbildung bieten wir eine Rezertifizierung an. Dadurch bleibt das Wissen auf neustem Stand der Wissenschaft und außerdem wird so sichergestellt, dass die Arbeit qualitativ dauerhaft hochwertigen Standards entspricht.

Community

In unserer Community können jederzeit Fragen gestellt werden und jeder kann sich mit Gleichgesinnten austauschen.

Übungsgruppen

In kleinen Übungsgruppen kann man gemeinsam üben und die Praxisaufgaben der einzelnen Module miteinander erfahren.

UNSERE KUND:INNEN AUS DEN
UNTERSCHIEDLICHSTEN BEREICHEN KÖNNEN
BESTÄTIGEN, DASS ES LOHNENSWERT IST,
SEIN PORTFOLIO UM DIE BAUSTEINE SCHLAF
& CHRONOBIOLOGIE ZU ERGÄNZEN.



Eine Zusammenarbeit mit
uns ist kein Experiment:
unsere Inhalte sind
wissenschaftlich fundiert,
praxiserprobt und staatlich
geprüft & zertifiziert (ZFU,
zentrale Prüfstelle für
Fernunterricht).

**Weitere
Kundenmeinungen
findest du hier:**

Auf den nächsten Seiten geben wir einen
Einblick in die Fundamente einer
Zusammenarbeit mit uns.

Alternativ können Sie auch eine
kostenlose telefonische Beratung buchen:

Jetzt kostenloses Infogespräch buchen

Wir freuen uns darauf, Sie
kennenzulernen!

Für wen sind die Ausbildungen?

Unternehmer:innen -
Führungskräfte -
Verantwortliche aus BGM -
Verantwortliche aus HSE(Q) -
HR-Manager:innen -
Betriebspsychologen -
Betriebsräte -
Unternehmensberatungen -

Business-Coaches für:

Führungskräfte -
Teams -
Betriebliche Gesundheit -
Konflikt und Kommunikation -
Karriere und Personal -
Personalentwicklung -



FRAGEN, DIE WIR HÄUFIG GESTELLT BEKOMMEN:

Braucht man die Rezertifizierung?

Wenn die Teilnehmenden in ihrer Praxis, auf einer Homepage und in der Außenkommunikation die Begriffe emtrasens® und/oder ChronoCoach® benutzen möchten, brauchen sie die Rezertifizierung. Damit stellen wir sicher, dass unser Qualitätsstandard der eingetragenen Marken eingehalten wird und das Wissen „up to date“ ist. Außerdem ist es eine Orientierung für Klient:innen und/oder Arbeitgeber, die so sicher sein können, dass man sich regelmäßig aus- und weiterbildet. Wir empfehlen daher die Rezertifizierung in jedem Fall.

Was unterscheidet euch von anderen Weiterbildungsinstituten?

Die SleepMaster Academy baut auf zusammen über **30 Jahren praktischer Erfahrung** im Bereich Schlaf- und Gesundheitscoaching sowie **Gründungs- und Unternehmensberatung** auf. Unsere staatlich zertifizierten, teilweise weltweit einmaligen Ausbildungen wurden von professionellen Praktikern für professionelle Praktiker entwickelt und basieren auf Erfahrungen aus eigenen wissenschaftlich begleiteten, einzigartigen Pilotprojekten. Alle Chronobiologie-Seminare stammen 1:1 aus den zertifizierten Ausbildungen.

Warum Mitarbeiter:innen zur Chronobiologie ausbilden?

Wissen im eigenen Haus schafft Grundlage für eigene Maßnahmen **unabhängig** von externen Beratern, denn wenn diese wieder weg sind, verpuffen oft die Ergebnisse teurer Projekte wieder. Arbeitgeber profitieren von der Vermittlung praxisnaher Tools und Strategien, die **direkt und zeitnah im Unternehmen** angewendet werden können, um die Mitarbeiter- und Unternehmensleistung zu steigern.

1

**Kostenloses
Beratungs-
gespräch inkl. :**

**Evaluierung
des Bedarfs**

**Einblick in die
Ausbildungs- &
Seminar-
optionen**

**Überblick über
mögliche
individuelle
Unternehmens-
strategie.**

2

**Weiterbildungs-
start und Beitritt
zur Business-
Community**

**IN NUR 2 SCHRITTEN
ZU MEHR KLARHEIT**



**ES IST KEINE FRAGE, OB EINE
CHRONOBIOLOGIE-AUSBILDUNG
EIN UNTERNEHMEN WEITERBRINGT,
NUR OB MAN DAS WILL.**

**KOSTENLOSES
KENNENLERN-
GESPRÄCH BUCHEN.**



Terminbuchung

**ODER UNS DIREKT
KONTAKTIEREN**

contact@sleepmasteracademy.com

Sleepmaster Academy
Inga Wiegert
Kleinharrierstr. 16
24625 Großharrie

contact@sleepmasteracademy.com

www.sleepmasteracademy.com