DER LEADING SLEEP EFFEKT

Unternehmerischer Vorsprung
durch ausgeschlafene Mitarbeiter

Schlafperformance
Level up your Business

Markus Kamps
DER SCHLAFPERFORMER

Markus Kamps
Emmericher Weg 10
47574 Goch
Telefon: 0 28 23 / 9757214
Telefax: 0 28 23 / 9757216
info@markus-kamps.de
www.markus-kamps.de

Schlafen kannst du, wenn du tot bist – der Trugschluss unserer Zeit

Wussten Sie, dass 70 % Ihrer Gesundheit an den Schlaf gekoppelt ist? Dabei ist Schlaf das am meisten vernachlässigte Thema, wenn es um die Gesundheit geht. Besonders in der Arbeitswelt wird das totgeschwiegen – und das hat gravierende Folgen für Ihre Mitarbeiter und Ihr Unternehmen.

Schlafstörungen verschlingen jährlich mehrere Millionen Euro allein in Deutschland

Ein Mitarbeiter mit Schlafstörung fällt häufiger und überwiegend auch länger aus. Die Konsequenzen daraus sind Aufgaben, die liegen bleiben, oder Neueinstellungen zum Auffangen. Das kostet Geld. Mit zu vielen Ausfällen kommt Ihre Arbeit zum Erliegen und Sie machen noch mehr Verluste. Sie, als Arbeitgeber, geben Unsummen aus, um nicht unterzugehen und nicht, um weiterzukommen.

Als Kind wurde uns schon gesagt – guter Schlaf ist wichtig!

Aber je älter wir werden, desto mehr schieben wir das beiseite und spielen lieber mit unserer Gesundheit. Da sind Verluste und Gefahren vorprogrammiert.

Was können Sie als Arbeitgeber nun tun, um das Schlimme und Schlimmste zu verhindern? Der einfachste und effektivste Weg ist es, Ihre Mitarbeiter für das Thema guter Schlaf zu sensibilisieren und zu motivieren gesünder zu leben.

Aber wie stellen Sie so etwas an? Wen fragen Sie nach Ratschlägen?

Schlafgesundheit wird wichtiger

In Milliarden Euro

Bruttoentgeld
Sozialversicherungsbeiträge der Arbeitgeber

(Quelle: iwkoeln.de 2021)

Wer sind Sie und wie können wir Ihnen weiterhelfen?

Dass Ihre Mitarbeiter gut schlafen, ist in Ihrem Sinne, aber auch in dem Ihres Unternehmens. Sie sorgen dafür, dass Ihr Laden läuft und das schließt die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter ein.

Also, sind Sie...

- ***HR-Experte, der daran interessiert ist, dass der Laden optimal läuft?***
- ***Personalchef, dem die Leistungsfähigkeit seiner Mitarbeiter am Herzen liegt?***
- ***Unternehmer, der innovative Methoden erkennt und nutzt?***
- ***Agentur und Vermittler, die ein Trendthema auch für Ihre Kontakte nutzen wollen?***
- ***BGM-Verantwortlicher für alles, was mit Gesundheit, BGF und BGM zu tun hat?***

Dann sind Sie hier goldrichtig!

Wir unterstützen mittelständische und große Unternehmen dabei, endlich wieder besser schlafen zu können. Zusammen erhöhen wir die Motivation und Leistungsstärke Ihres Unternehmens oder verhindern, dass Sie noch mehr in Ausfälle investieren müssen.

Und wie wir das schaffen?

Indem wir Ihnen dabei helfen, Ihren Mitarbeitern einen besser Schlafrhythmus und einen besseren Schlaf zu ermöglichen. Guter Schlaf ist der Stützpfeiler der Gesundheit und alles steht und fällt mit einem erholsamen Schlafrhythmus.

Gesünderer und erholsamerer Schlaf bedeutet:

Für Arbeitgeber:
Senkung des Krankenstandes
Steigerung der Wettbewerbsfähigkeit
Motivation der Mitarbeiter
Steigerung der Mitarbeiterbindung
Verbesserung der Beschäftigungsattraktivität
Erhöhung der Kundenzufriedenheit

Für Arbeitnehmer:
Verbesserung der Gesundheit
Erhalt der Leistungsfähigkeit
Steigerung der Zufriedenheit
Verbesserung des Arbeitsklimas
Übernahme gesundheitsbewusster Verhaltensweisen
Stärkung der kollegialen Gemeinschaft

Der Schlafperformer

Markus Kamps ist der Schlafperformer und das schon seit mehr als 20 Jahren. Er ist der Gründer und Leiter der Schlafkampagne und Mitinitiator von Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf, Präventologe in Schlaf- und Stressberatung – also Ihr #1 Ansprechpartner in Sachen Schlafen.

Zwischen Betten aufgewachsen

Im elterlichen Betrieb für Schlaf- & Bettwaren groß geworden, hat Markus Kamps schon früh angefangen sich für das Thema zu begeistern. So war dann die Ausbildung zum Trainer und Schlafcoach keine große Überraschung. Seine Berufung wurde ihm buchstäblich ins Bett gelegt. Und von da aus ging es noch weiter.

Die Schlafkampagne

Anfang 2003 gründete Markus Kamps die Schlafkampagne, ein Onlineportal zum Thema Schichtarbeit und mit Tools zum Personal-Schlafcoaching. Das geht von Online-Beratungen und Empfehlungen von Bettenausstattung zu Leistungen in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Bekannt wie ein bunter Hund …

Sie haben ihn bestimmt schon mal beim WDR, SWR, ZDF, NDR, SAT1 gesehen - egal ob als Schlaf-, Gesundheits-, Schnarch- oder Bettexperten. Vielleicht haben Sie aber auch zuletzt über ihn gelesen z.B. in schöner Wohnen, Für Sie, Die Zeit, Süddeutsche Zeitung, Focus, Bild, Financial Times oder diversen Online- Medien.

… und mehrmals ausgezeichnet!

Anfang 2020 ehrte die Fachpresse der Schlaf- & Bettenbranche Markus Kamps bereits in jungen Jahren für sein bisheriges Lebenswerk und den Arbeitseinsatz zur herrausragenden Persönlichkeit des Jahres 2019.

NTV und das deutsche Institut für Service-Qualität zogen 2022 nach und übergaben ihm den deutschen Gesundheits-Award in der Kategorie Schlaf-Informationsportale.

Auch als Speaker holte Kamps im Silent Speaker Battle im Duell von 5 Speakern gleichzeitig den Sieg und erhielt darüberhinaus auch Ende 2022 den begehrten Speaker Excellence Award.

Markus Kamps
DER SCHLAFPERFORMER

Also kann er was?

Über 4.000 Beratungen und 13.000 Vortrags- und Workshopteilnehmer sprechen durchaus für sich. Sie können auch dazu gehören! In den über zwanzig Jahren konnte er bereits sein Wissen an über 100 Spezialisten weitergeben.

Ihre Belegschaft
ist übermüdet, wenn ...

Viele Arbeitgeber schätzen die Lage falsch ein. Wenn Arbeitsfehler oder sogar Unfälle regelmäßig passieren, dann wird überall nach der Ursache gesucht. Dann werden interne Prozesse optimiert. Aber das Problem besteht häufig weiterhin.

Klingt alles furchtbar?

Sie sehen also, dass ein guter Schlaf ebenso wichtig wie eine gute Ernährung und ausreichend Sport ist. Recovery, Recharge und Sleep-performance sind die neuen Schlagworte für Spitzensportler, Führungskräfte und auch für jeden wertvollen Mitarbeiter in Ihrem Betrieb.

Die Ursache ist oftmals Übermüdung

Die DAK sagt, dass 34 Millionen Arbeitnehmer in Deutschland an Schlafproblemen leiden. Das sind gut 80 %. Was bedeutet das für Sie? Rein statistisch gesehen, sind 43 % Ihrer eigenen Mitarbeiter chronisch müde und 31 % davon regelmäßig erschöpft.

Und wer müde ist, der macht Fehler

Die meisten Arbeitsunfälle passieren zwischen 13 und 14 Uhr und zwischen 2 und 3 Uhr. Je nach Schwere des Unfalls müssen Sie mit einem Ausfall von mehreren Wochen oder sogar Monaten rechnen. Im schlimmsten Fall müssen Sie auch einen Ersatz einstellen.

Wussten Sie auch, dass anhaltende Müdigkeit das Immunsystem destabilisiert? Ihre Mitarbeiter werden anfälliger für Krankheiten und fallen öfter aus. Und das kostet wieder Geld, dass Sie unter Umständen gar nicht haben. Dieses Problem belastet aber nicht nur Sie, sondern auch den arbeitsmedizinischen Dienst.

Das Geld geht flöten

Dass Sie nicht produktiv oder leistungsstark sind, wenn Sie müde sind, das wissen Sie. So geht es Ihren Mitarbeitern auch. Arbeit wird nur schleppend verrichtet und andere müssen das auffangen. Was passiert mit denen, die doppelt so viel arbeiten? Der Burnout kommt. Und was dann? Ein Mitarbeiter mit Burnout fällt für Monate aus.

Also bezahlen Sie jetzt monatelang das Gehalt für einen Mitarbeiter weiter, der nicht arbeiten kann. Entweder stellen Sie jetzt auch noch jemanden ein, oder halsen Ihren anderen Mitarbeitern die Arbeit auch noch mit auf - bis sie Ihrem Mitarbeiter folgen.

Ein Blick
in eine ausgeschlafene Zukunft

Jetzt denken Sie, dass Sie das unbedingt verhindern müssen, aber was sind die langfristigen Vorteile? Was springt für Sie dabei raus?

Glückliche Mitarbeiter sorgen für ein gutes Betriebsklima

Das Betriebsklima ist gut und die Mitarbeiter gehen respektvoll und freundlich miteinander um. Das fördert die Kommunikation und motiviert zum effektiven Arbeiten. Dies verringert auch Streitereien wegen Kleinigkeiten, die die Arbeit aufhalten.

Und wenn nichts die Arbeit aufhalten kann und die Mitarbeiter motiviert sind, steigt die Produktivität und Leistungsquote ganz von alleine. Ihre Mitarbeiter sind konzentrierter. Die Arbeit geht leichter von der Hand. Und Sie mussten keine weiteren Investitionen machen, um das zu erreichen.

Weniger Ausfälle von Mitarbeitern

Sie werden sehen, dass die Krankschreibungen stark zurückgehen werden und keine Arbeitsunfälle mehr durch Müdigkeit entstehen. So brauchen Sie auch keinen Ersatz suchen oder die Arbeit an andere abgeben.

Mit weniger Ausgaben für Krankschreibungen und Ersatz sowie steigender Leistungsquote und Produktivität in Ihrer Belegschaft, nehmen Sie mehr Geld ein als zuvor. Um das zu erreichen, müssen Sie nicht mehr Geld ausgeben und können es bequem in andere Bereiche investieren. Sie können Ihr Unternehmen weiter nach Vorne bringen.

In gesunden und besseren Schlaf zu investieren lohnt sich immer und Ihre Mitarbeiter werden es Ihnen danken.

Ich kann doch schlafen-
ich brauche das nicht!

Wussten Sie, dass 70 % Ihrer Gesundheit an den Schlaf gekoppelt ist? Dabei ist Schlaf das am meisten vernachlässigte Thema, wenn es um die Gesundheit geht. Besonders in der Arbeitswelt wird das totgeschwiegen – und das hat gravierende Folgen für Ihre Mitarbeiter und Ihr Unternehmen.

Die Zahl der Schlafkranken in Deutschland steigt deutlich an!

Und wussten Sie, dass die richtige Schlafdauer fürs Immunsystem sehr relevant ist? Wenn Sie nicht sofort einschlafen können, ständig aufwachen oder einfach morgens nicht erholt sind: Dann haben Sie weniger Schlaf als Sie brauchen und Sie schlafen schlechter als Sie müssten. Auf die ganze Belegschaft hochgerechnet ergibt das ein Leistungsverlust von 25-40%!

Schlafen ist komplexer als Sie denken

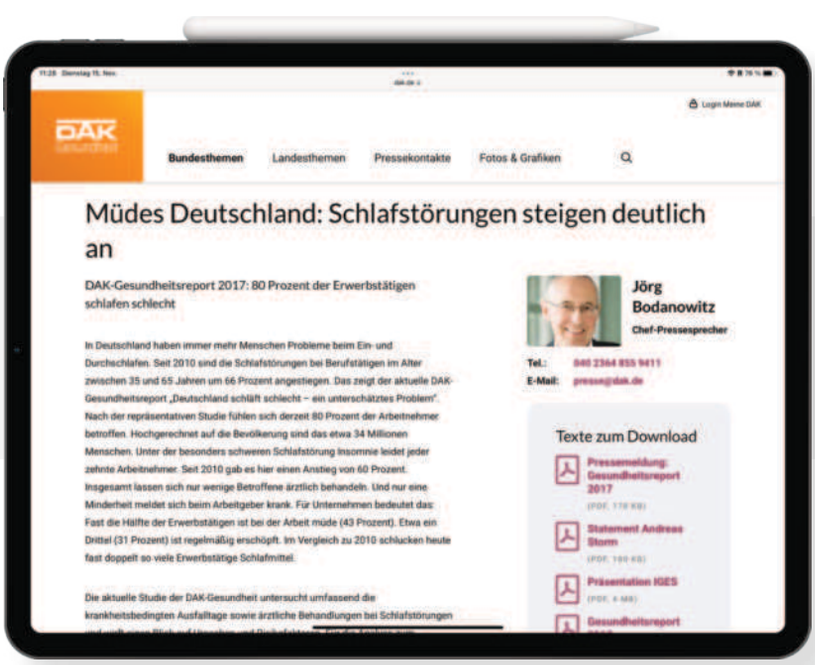
Es kommt nicht nur auf die Dauer an, sondern auch auf die Aufstehzeiten. Sie können sogar den Zeitpunkt zum Aufstehen verpassen! Schlafen klingt einfach, aber es gibt einige Punkte, die Sie beachten sollten. Sonst holen Sie nicht das Beste aus Ihrem Schlaf heraus.

Sie sollten gerade jetzt etwas tun

Denn wenn Sie das nicht tun, dann werden Sie auch weiterhin weniger Umsatz machen, als es möglich wäre. Wenn Sie jetzt etwas unternehmen und sich dazu entscheiden, sich um den gesunden Schlaf Ihrer Mitarbeiter zu sorgen, dann können Sie nachweislich die Produktivität steigern und Krankmeldungen stark reduzieren.

Und dafür brauchen Sie Konzepte, die sich leicht und sofort umsetzen lassen

Ihnen ist auch bewusst, dass gute Vorsätze allein nichts ändern. Sie brauchen eine einfache und motivierende Einleitung, damit Ihre Mitarbeiter Ihre Ziele langfristig und effektiv umsetzen können. Das bekommen Sie nur, wenn sie professionelle Hilfe in dem Bereich annehmen.



DAK Studie: 80% der Belegschaft haben individuelle Schlafschwierigkeiten und 31% auf der Arbeit sind ständig müde und erschöpft.

(Quelle: https://www.schlafkampagne.de/studien)

Ein gesundes Unternehmen besteht aus gesunden Mitarbeitern

Mittlerweile wissen Sie, dass ein gesunder Schlaf der wichtigste Faktor für Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist. Nicht nur für Sie, sondern auch für Ihre Mitarbeiter und Führungskräfte. Jede Position in Ihrem Unternehmen hat andere Quellen für Stress, aus denen Schlafmangel entstehen kann. Sie müssen diese identifizieren und beheben. Dann läuft es auch wieder besser. So können Sie ihnen helfen:

Schichtarbeiter

Im Betrieb sind Schichtarbeiter für einen kaputten Rhythmus und Schlafmangel am anfälligsten. Oft sind Depressionen und Herz- und Kreislauferkrankungen die Folge und können langfristig die Lebenserwartung um bis zu 8 Jahre verkürzen.

Ein Schichtsystem, dass individuell an den jeweiligen Schlaftypen angepasst ist, hilft Ihrem Mitarbeiter seinen inneren Rhythmus zu behalten. Dadurch wird er leistungsfähiger und bleibt gesünder.

Büroangestellte

Wenig Bewegung im Alltag und das ständige Starren auf den Bildschirm wirkt sich negativ auf den Schlaf ihrer Büroangestellten aus. Sie können nicht zur Ruhe kommen und sind daher dauerhaft gestresst und übermüdet. Das senkt nicht nur die Produktivität, sondern trübt auch das Betriebsklima.

Ihre Mitarbeiter profitieren von individuellen Gleitzeiten, denn so können sie ihre Arbeitszeit an ihre innere Uhr anpassen. Wenn sie dann zur Arbeit kommen, sind sie gut gelaunt und ausgeschlafen und werden von sich aus produktiver.

Führungskräfte

Führungskräfte haben ein erhöhtes Risiko für Burnout und vernachlässigen oft den Schlaf oder verkürzen ihre Schlafenszeiten. Das ist auf Dauer ungesund und kann zu langen Ausfällen führen.

Wir bilden Ihre Führungskräfte in Sachen "gesunde Führung" aus und senken somit das Risiko für Burnout. Eine gute Work-Life-Balance ist wichtig und wirkt sich auch auf Ihre restlichen Mitarbeiter aus.

Gesundheit
im Betrieb mit BGF und BGM

Auch im betrieblichen Gesundheitsmanagement und bei der betrieblichen Gesundheitsförderung stehen Ihnen verschiedenste Möglichkeiten von Online-Themen über E-Books bis hin zum Präsenzworkshop und Vortrag zur Verfügung. Gemeinsam mit der Förderung können Sie Ihre Mitarbeiter in Sachen guter Schlaf schulen.

Was macht genau die BGF?

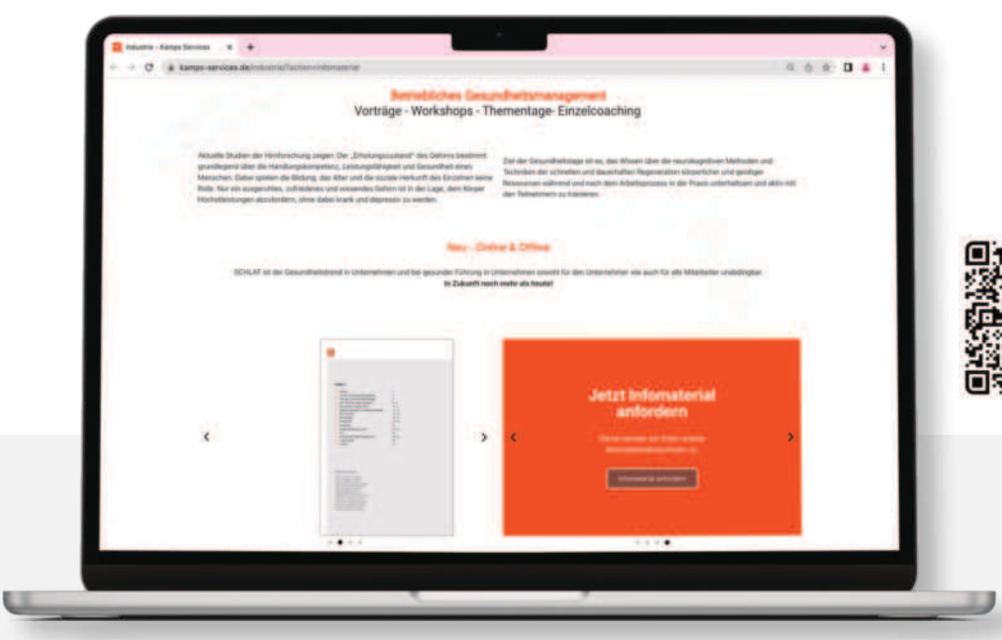
Sie kennen sicherlich das Angebot von kostenlosen Getränken und Obst am Arbeitsplatz. Das ist beispielsweise eine Maßnahme der BGF, denn diese beschäftigt sich damit Gesundheitskonzepte im Betrieb umzusetzen und so typische Krankheiten vorzubeugen. Jedes Unternehmen hat dafür jährlich 500 Euro zur Verfügung und wird von den Krankenkassen unterstützt.

Beliebte Themen sind gesunde Ernährung und Bewegung im Büroalltag und werden so immer wieder aufgegriffen. Wie Sie bereits wissen, wird guter Schlaf oftmals übersehen und wird nur selten thematisiert. Das ist ein großer Fehler.

Und da kommt dann auch die Schlafkampagne ins Spiel

Mit der Schlafkampagne und unserer direkten Unterstützung fallen wir ebenfalls in den Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung. Wir bieten nicht nur Methoden und Konzepte an, sondern zeigen Ihnen auch, wie Sie diese effektiv und langfristig umsetzen können.

Das lässt sich auch wunderbar mit gesunder Ernährung und Bewegung im Büroalltag verbinden. So erhalten Sie ein ausgewogenes und abgerundetes Konzept zur Gesundheit am Arbeitsplatz.



Jetzt scannen und **Infomaterial anfordern.**

In 10 Wochen ist Ihr Unternehmen ausgeschlafen

Wir möchten Ihnen hier unser Konzept vorstellen und Ihnen zeigen, wie Sie es schaffen, Ihr Unternehmen in nur 10 Wochen zu einem besseren und gesünderen Rhythmus zu bewegen.

DIE STARTPHASE
0 - 2 Wochen vor Start

Wir analysieren mit Ihnen zusammen die Situation in Ihrem Unternehmen und finden heraus, wie ausgeschlafen Ihre Mitarbeiter sind. Dafür werden Befragungen mit KPIs und eine Gefährdungsbeurteilung gemacht.

DER KICK OFF
Tag 1

Wir beginnen mit einem Kick-Off-Vortrag online, um erste Impulse zu geben und um einen Einstieg in das Projekt zu schaffen. So werden Ihre Mitarbeiter bereits sensibilisiert.

DAS SCHLAFPROTOKOLL
Tag 7 - Tag 20

Ihre Mitarbeiter bekommen Zugang zu einem Online-Schlaftagebuch, das sie für die nächsten zwei Wochen zur Sensibilisierung und Umsetzung führen werden. So werden sie weiter in das Thema eingeführt und machen sich die ersten Gedanken zu ihrem eigenen Schlafrhythmus.

DER ONLINEKURS
Tag 21 - Tag 34

Für bis zu 100 Teilnehmern werden Online-Kurse für alle Mitarbeiter angeboten. Hier werden die Erkenntnisse der vorherigen Wochen aktiviert und weiter aufgebaut. Wir nennen das den Sleep-Booster.

DIE VIER-THEMEN EBOOKS
Tag 35 - Ende

Es folgen 4 Vertiefungen in Form von speziellen Unterlagen für das E-Book. Darunter befinden sich die Themen Einschlafen, Supplements, Homeoffice und Schicht. Hier sind Ihre Mitarbeiter Experten für Ihren persönlichen Schlafrhythmus und Ihre Alltagssituationen und können diese auch mit Leichtigkeit anwenden.

DIE Q&A WEBINAR BEGLEITUNG
Tag 08. / 22. / 36. / 66.

Hier sind Ihre Mitarbeiter direkt gefragt und können Fragen bezüglich des guten Schlafs stellen, die von uns beantwortet werden. Außerdem finden hier Abstimmungen statt. In Kombination mit diesen Sitzungen folgt ein Feedback-gespräch mit einem BGM-Beauftragten oder dem Unternehmer, bei dem erarbeitet wird, was für einen Erfolg Ihre Mitarbeiter bisher hatten.

Abschluss

Nach 3 Monaten setzen wir uns zusammen und sprechen über die Veränderungen in Ihrem Betrieb. Dabei ziehen wir KPIs wieder zurate.

Sofort
zum besseren Schlaf

Sie haben keine Kapazität für 10 Wochen Schulung? Kein Problem! Wir bieten auch Einzelkurse und Vorträge an, um Sie und Ihre Mitarbeiter beim Schlaf zu unterstützen. Auch Resilienz, Stress und andere Gesundheitsthemen können vernetzt mit Schlafthemen als Serie durchgeführt werden. Mehr Performance durch vernetztes Schlafwissen und geliebte Schlafkompetenz.

Online-Schlafkurse

Sie sind an einem ganz bestimmten Thema interessiert oder möchten einfach erstmal nur die Basics? Dann sind Sie hier in den Schlafkursen genau richtig. In diesen Kursen können Sie einfach einsteigen und sofort mit dem Thema anfangen, das Sie persönlich betrifft. Ob Basics, Schichtarbeit, Sport und Schlaf oder das passende Bett – hier finden Sie den Kurs, der am besten zu Ihnen passt.

Das Schlaflexikon

Sie möchten alles lieber in Ruhe nachlesen und haben gerne Checklisten? In diesem Paket bekommen Sie freien Zugang zu 70 Begriffen in der Schlafwelt, Hilfestellungen, Checklisten und bei Bedarf auch Videokurse. So führen Sie sich selbst und in Ihrem Tempo durch das Thema und können Ihren Schlaf so Schritt für Schritt verbessern.

Schlafvorträge

Nein, die sind nicht zum Einschlafen! Durch die Vorträge werden Sie wacher denn je. Ihre Schichtarbeiter, Homeoffice- und Ihre Büromitarbeiter finden ihren Takt und entdecken ihr Stress- und Schlafverhalten. Auch wenn Sie an Ernährung und Schlaf oder an besseres Durchschlafen interessiert sind, sind diese Vorträge Ihr erster Anlaufpunkt. Sie lernen ganz unkompliziert und mit Witz mehr über das, was jeder Mensch macht: Schlafen.

Sprechstunde Schlaf

Sie haben Redebedarf? Dann nehmen Sie an einer der Sprechstunden teil und stellen ganz offen Ihre Fragen zu Ihren Schlafproblemen und sprechen über Ihre Schlaferfahrungen. Um das Ganze besser zu organisieren, bieten wir verschiedene Sprechstunden mit ausgewählten Themen an, damit Sie noch mehr Input aus den jeweiligen Sitzungen ziehen können. Wir bieten Sprechstunden für Schichtarbeit, Schlafrhythmus, Nackenschmerzen nach dem Schlafen, Durchschlafen und Einschlafen sowieso Ernährung für einen gesunden Schlaf an.

Markus Kamps
DER SCHLAFPERFORMER

Thema, Veranstalter, Referent, Datum, Foliennr.

Unsere
ausgeschlafenen Kunden

Fraport AG
Maga Kaminski

★★★★★

Einfach herrlich, wie unkompliziert und angenehm die Beschäftigten das Angebot mit dem Schlafperformer Markus Kamps annehmen. Egal ob bei unserem Gesundheitstag mit Wanderausstellungen oder bei Workshops, Kurzreferaten oder bei der fachlichen Begleitung des Themas Schichtarbeit – Herr Kamps hat stets die Belange der Beschäftigten und des Betriebes im Blick"

Das Unternehmen und ihr Problem

Die Fraport AG gehört zu den international führenden Unternehmen in Sachen Flughafenadministration und Terminalbetrieb. 2019 machten sie einen Umsatz von 3,7 Milliarden Euro und beschäftigten 22.000 Mitarbeiter. Dadurch war die Zielgruppe für unsere Zusammenarbeit breit gefächert. Der Betrieb hatte wenig Bewusstsein über einen guten Schlaf und sollten daher sensibilisiert werden.

Unsere Leistung

Wir haben begonnen Impulsvorträge zu geben und haben das mit Workshops für die Führungsebene und den Betrieb abgerundet.

Veränderung

Die Schichtwechsel verlaufen nun problemlos und der Betrieb hat ein größeres Bewusstsein um die Wichtigkeit eines guten Schlafs. Außerdem wurden einige Gesundheitschecks und Klärungen gemacht.

Volksbank an der Niers eG.
Christina Tenhaef

★★★★★

"Wir möchten uns recht herzlich für die Durchführung des Vortrags bedanken. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fanden den Impulsvortrag sehr interessant und konnten einiges an neuem Wissen und Anregungen für sich mitnehmen. Wir haben sehr viel positives Feedback zu diesem Angebot und dem Inhalt sowie die Art und Weise des Vortrags erhalten. Diese gute Resonanz möchten wir hiermit gerne weitergeben. Besten Dank"

Das Unternehmen und ihr Problem

380 Mitarbeiter arbeiten für die Volksbank an der Niers eG. Mit 112.000 Kunden machte die Bank in 2019 einen Umsatz von 2,5 Milliarden Euro. Die Schlafkampagne und die Volksbank haben nicht wegen eines Problems im Betrieb zusammengearbeitet, sondern aus Interesse während den regelmäßigen Thementagen. Es sollte mehr Aufmerksamkeit für Gesundheitsthemen generiert werden.

Unsere Leistung

Nach eine Analyse der Firmenstruktur hat die Schlafkampagne an den relevantesten Themen angesetzt: Stress, Licht, Einschlaf- und Aufstehzeit, ständiges Sitzen und Familie. Wir haben das Personal dahingehend in diesen Bereichen praxisnah geschult.

Veränderung

Die Mitarbeiter waren danach in der Lage, Leistungsspitzen und -kurven optimal für ihre Arbeit zu nutzen und wurden auf das Thema erholsames Schlafen sensibilisiert. Außerdem wurde der Arbeitsbeginn nach Chronityp erfolgreich angepasst.

TESA
Martin Bau

Die Schlafkampagne war äußerst hilfreich für unsere Produktionsmitarbeiter, die in verschiedenen Schichtmodellen arbeiten: Neben der Vermittlung von Methoden, mit denen ein gesunder und erholsamer Schlaf unterstützt werden kann, hat Herr Kamps Arbeitszeiten, Schichtmodelle, Bewegung und Essverhalten thematisiert. Das praxisnahe Impulstraining ist bei den teilnehmenden Mitarbeitern sehr gut angekommen und jeder konnte etwas für sich mitnehmen.

Speakers Excellence
Jana Kulhavy

Gesundheitsthemen, wie Schlaf und Stress sind gerade in Zeiten von Homeoffice wichtiger denn je. Mit der Schlafkampagne und mit Herrn Kamps zusammenzuarbeiten hat allen große Freunde gebracht – sowohl unserem Team, als auch den Teilnehmern in unserer Online-Impuls-Reihe. Jeder konnte für sich persönlich viel mitnehmen. Einfach herrlich, wie unkompliziert und angenehm Markus Kamps mit dem Thema Schlaf umgeht und konkrete Tipps gibt.

Weitere zufriedene Kunden

1

Industrie und Dienstleister

Procter & Gamble, AIRBUS-Gruppe, TESA Film, SAPPI Papierwerk, FRAPORT Flughafen AG, ATOS – IT, Sennheiser, Deutscher Sekretärinnen Bund, SWP – Energie, MAN – Truck and Bus, 3 G-Ausbildungszentrum für Ladungssicherheit, DVR, Miele, Polizei, Finanzämter, IFM, Expleo u.v.m

2

Bank und Krankenkasse

Volksbank, Sparkasse, AOK, Schwäbisch Hall, Barmer, Securvita, BKK VBU, BKK DV, TK, Gesundheit Schwalm Eder Kreis u.v.m.

3

Betten und Schlafbranche

Rössle & Wanner, Rummel, Hüsler Nest, Grüne Erde, Allnatura, Schwedenbett, Blue Times, Aqua Comfort, Kirchner, Dormiente, Cubera, Infrasonic, Karstadt, Hammermarkt, Decor Union, Garant-Gruppe, Third of Life u.v.m.

4

Verbände und Gruppen

Bettenring, Möbel Akademie, Garant Gruppe, Präventologenverband, Verband der Bettenfachhändler, DornKongress, Gelderland Kliniken, Wasserbetten Fachverband, VHS-Volkshochschulen (in ganz Deutschland)

5

Messen und Ausstellungen

Heimtextil, ABK Open, Heim & Handwerk, Gesundheitsmesse Emden, Sleep for fit – Berlin, MZE DLS-Messe – Göttingen, Senioren Messe Bonn, Besser schlafen Hannover

Hier geht es
um Ihr Unternehmen

Sie möchten die Produktivität Ihres Betriebs steigern
und Ausgaben für Ausfälle verringern?

Jetzt scannen
und **Erstgespräch**
sichern.

In 3 Schritten
zu Ihrem Schlafevent

Viele scheuen sich den ersten Schritt zu machen und glauben, dass sie viel Zeit investieren müssen. Aber das stimmt nicht! Sie brauchen nicht mehr als eine Stunde, um Ihr Schlafevent für Ihr Unternehmen zu planen. Und das geht ganz einfach in drei Schritten.

1

Schritt 1:

In nur 15 Minuten haben Sie den Rahmen Ihres Events gesteckt. Mit einem unserer Strategieberater sprechen Sie über Ihre Ideen und wie diese sich mit unserem Portfolio optimal vereinen lassen. Ganz im Rahmen der BGF.

2

Schritt 2:

Jedes Unternehmen bringt spezielle Herausforderungen mit, die beim Planen Ihres Konzepts berücksichtigt werden müssen. In diesem Gespräch unterhalten wir uns darüber und legen fest, wie wir am besten Ihr Event auslegen.

3

Schritt 3

Alles eine Detailfrage. Im letzten Gespräch geht es um den Feinschliff. Zum Beispiel, wie wir das alles technisch umsetzen, oder wo genau Sie Ihr Event aufgestellt haben möchten. Ist das alles vom Tisch und geklärt? Perfekt, dann kann es ja losgehen.

Mit Spaß
zum besseren Schlaf

Sie sind mehr der Typ Mensch, der anpackt und etwas erledigen will? Wie wäre es dann mit einem unserer Workshops, die sich mit den Alltagsthemen unserer Zeit und dem Schlafrhythmus beschäftigen? Hier sammeln Sie nicht nur neue Erkenntnisse, sondern wenden diese auch sofort an.

WORKSHOP: Dein Schlaf & Stress

MEIN STRESSTYP UND ICH

Stress ist ein Bestandteil unseres Alltags – egal ob im Beruf oder auch privat. Deswegen ist es wichtig, sich damit auseinanderzusetzen und zu wissen, wie sich der eigene Stress äußert und Einfluss auf uns nimmt. In diesem Workshop erfahren Sie, welcher Stresstyp Sie sind und wie Sie abschalten können. Denn dann schlafen Sie auch besser.

WORKSHOP: Dein Schlaf & Homeoffice

TAKTKONTROLLE UND MEHR

Durch die Pandemie mussten viele von uns ins Homeoffice, aber das hat auch seine eigenen Herausforderungen gebracht. Schlafprobleme war nur eine davon. Ihr Schlafrhythmus wurde womöglich gestört und nun sinkt die Produktivität. Aber was für ein Schlaftyp sind Sie und wie können Sie Ihre Zeiten für Homeoffice effektiv nutzen? Das erfahren Sie hier.

WORKSHOP: Geheimnis Schlaf & Deine Erkenntnisse

ALLE FACETTEN DES SCHLAFENS

Viele Menschen denken, Schlafen ist eine einfache Sache. Sie legen sich hin und schlafen, aber so einfach ist das nicht. Es gibt viele Details, die uns nicht bewusst sind. Deswegen lassen Sie uns darüber sprechen! Wussten Sie zum Beispiel, dass es nicht schlimm ist nachts mal aufzuwachen?

WORKSHOP: Dein Schlaf & Schichtarbeit

WELCHE SCHICHT MAG ICH NICHT

Schichtarbeit rüttelt an der inneren Uhr. Das ist kein Geheimnis und trotzdem leiden viele Menschen wegen ihrer Schichtarbeit an Schlafstörungen. In diesem Workshop schauen wir uns an, wie Sie trotz Schicht ausgeschlafen sind und nicht in den Sekundenschlaf verfallen.

Jetzt scannen und **passenden Workshop finden.**

Holen Sie sich Inspiration für Ihren Schlaf

Sie sind interessiert daran, besser zu schlafen, wissen aber noch nicht, wo sie anfangen sollen? In meinen Vorträgen gebe ich Ihnen Impulse und kleine Tricks mit an die Hand, mit denen Sie ganz einfach und schnell Ihren Schlafrhythmus aufbessern.

VORTRAG: Gut schlafen trotz Schichtarbeit

JA, GUTER SCHLAF UND SCHICHTARBEIT SIND VEREINBAR!

Schichtarbeit ist eine einzige Stresssituation und Schichtwechsel ist ein nicht endender Albtraum? Erfahren Sie, wie Sie anhaltende Stressfaktoren erkennen und wenden Sie Techniken an, sodass Sie endlich wieder erholsamen Schlaf finden – und das auch während des Schichtwechsels.

VORTRAG: Schlaf (er)leben

MACHEN SIE SCHLAF ZU IHRER LIEBLINGSTÄTIGKEIT

Für Sie ist Schlaf immer noch eine Strafe. Sie wissen es nur nicht. Wäre es nicht toll, wenn Sie sich auf Ihr Bett freuen könnten und nicht das Gefühl haben, Zeit verschwendet zu haben? Erleben Sie Schlaf neu und so, wie Sie ihn noch nie gesehen haben.

VORTRAG: Dein Schlaf und Homeoffice

SEIEN SIE DER HERR ÜBER IHREN TAGESRHYTHMUS

Wissen Sie, welcher Schlaftyp Sie sind und wie Sie das optimal für Ihren Tagesablauf im Homeoffice verwenden? In diesem Vortrag möchte ich Ihnen viele Tipps, Tricks und weitere Impulse geben, um das Beste aus Ihrem Schlaf und Ihrem Tag für Sie herauszuholen.

VIDEO-MINIKURS: Die Top 10 Schlafmythen

HOLEN SIE DEN SCHLAF NACH?

Schlaf nachholen funktioniert – oder doch nicht? Uns wird viel erzählt und wir probieren viel herum, wenn es um guten Schlaf geht. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Reise durch die zehn weitverbreitetsten Schlafmythen. Ich garantiere Ihnen, mindestens ein oder zwei Punkte werden Sie überraschen!

Jetzt scannen und **passenden Vortrag finden.**

Was wissen wir jetzt?

Sie haben in diesem Report schon einiges mitnehmen können. Aber jetzt fragen Sie sich wahrscheinlich, was die offensichtlichsten Vorteile einer Schulung in Sachen guter Schlaf sind.

Gut schlafen reduziert die Ausgaben für Ausfälle und Ersatz

Müde Mitarbeiter sind unaufmerksam und sind anfälliger für körperliche und mentale Krankheiten. Ausgeschlafene Mitarbeiter hingehen haben weniger Arbeitsunfälle und arbeiten von sich aus schon produktiver. Das verringert die Ausgaben und steigert den Umsatz, ohne, dass Sie etwas an den inneren Prozessen verändern müssen.

Ein erholsamer Schlaf macht 70 % unserer Gesundheit aus

Deswegen sollten Sie Ihre Gesundheitstage in Ihrem Unternehmen auch auf Schlaf ausrichten. Trotzdem sind die beliebtesten Themen Bewegung und Ernährung. Aber wussten Sie, dass sich schlechter Schlaf auch negativ auf die Ernährung und Bewegung auswirkt? Selbst Hochleistungssportler haben Schlafcoaches. Auch Sie sollten das Problem an der Basis packen.

Wieso mit uns, der echten Schlafkampagne?

Weil wir echter Themenspezialist sind. Von der Wanderausstellung, bis zum Onlinekurs, vom Vortrag bis zum Fachlexikon, vom Workshop bis zu E-Books und Drucksachen. Für unsere Leistungen im BGM und BGF erhalten Sie sogar Zuschüsse der Krankenkassen. Mit mehr als 20 Jahren Erfahrung wissen wir, wie wir Ihren Mitarbeitern schnell, effektiv und auch besonders langfristig unter die Arme greifen können. Wir haben schon viele Konzepte für alle Bereiche des Unternehmens entwickelt und konnten tausenden Menschen bereits helfen.

Markus Kamps
DER SCHLAFPERFORMER

Haftungsausschluss

Wir können keine Ergebnisse garantieren. All diese Menschen haben hart für ihren Erfolg gearbeitet und ihn sich wirklich verdient!

Die Referenzen sind alles Bestandkunden, die alle ein positives Feedback abgegeben haben aber nicht alle möchten öffentlich abgedruckt genannt werden. Niemand wurde in irgendeiner Form für diese Inhalte kompensiert!

Diese Erfolge sind in der Regel nur möglich, wenn Sie vorher 1:1 mit uns innerhalb einer kostenlosen Beratung sprechen und unsere Strategie kennenlernen.

Hinweis: Die Angebote und Inhalte richten sich ausdrücklich nur an Gewerbe-treibende und Unternehmer im Sinne des §14 BGB.

Markus Kamps

Theodorstraße 10
47574 Goch
Telefon: 0 28 23 / 419 20 27

info@markus-kamps.de
www.markus-kamps.de

ERFAHREN AUCH SIE

...wie Sie mit dem Leading-Sleep-Effekt leistungsstarke Mitarbeiter beschäftigen und weniger Krankheits- und Fehltage haben.

Auf Wunsch auch mehrjährig mit Controlling der eigenen Schlafqualitätsquote möglich!

» kurzfristig als Impuls

» mittelfristig im BGF

» langfristig im BGM

Wir sind gerne Ihr Partner für Schlaf- & Gesundheitsthemen!

Jetzt scannen und **Erstgespräch sichern.**