



HERZLICH WILLKOMMEN ZUR
EXPEDITION INS FABELHAFTE

Schlummerland...

AGENDA

28.02.2023 16:30 UHR

Kick-off Jahreskampagne 2023

1. Begrüßung BKK VerbundPlus
2. Vorstellung Referenten
3. Vorstellung Jahreskampagne 2023
4. Themen für 2023



INSTITUT FÜR SCHLAF UND REGENERATION

- Andre Alesi, Jahrgang 1983
- Geschäftsführer Think Tank ISR GmbH
- Schwerpunkte: Regeneration | Schlaf | Human Recharging
- Gesundheits- und Sportwissenschaftler
- Doktorand an Sporthochschule Köln, ESPORT & Schlaf
- Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin
- Autor: Endlich richtig ausgeschlafen, Münchner Verlag
- Kunden: Unternehmen, Manager, Leistungssportler

www.institut-schlaf.de



Mario Müller



- Trainer für Vorstände und Führungskräfte seit über 15 Jahren
 - Improvisationsschauspieler, Regisseur für Theater und Film
 - Autor, zuletzt: *Gut Lachen Haben – die Kunst des Nichtdurchdrehens*
 - Studium: IT und *neuronale Korrelate des Bewusstseins*
 - Mag Hunde und Katzen, fährt (viel) mit dem Zug

Konstantin Giese



- Teamleiter Präventionsmanagement bei der BKK VerbundPlus (seit 5 Jahren)
 - Schwerpunkt: Betriebliches Gesundheitsmanagement und innovative Versorgung
 - Studium: Philosophie & Sport und Bewegungswissenschaften

Fabelhaftes Schlummerland



BKK VerbundPlus

- Schlummerland
- Roadmap
- Müdemacher
- Muntermacher
- Geheimnisse und Mythen
- SleepMindset
- Powernapping
- Schlaftracking
- Schlafverhinderer
- Schlafraum

Fabelhaftes Schlummerland

Willkommen zur Vortragsreihe „Schlummerland“ der BKK VerbundPlus

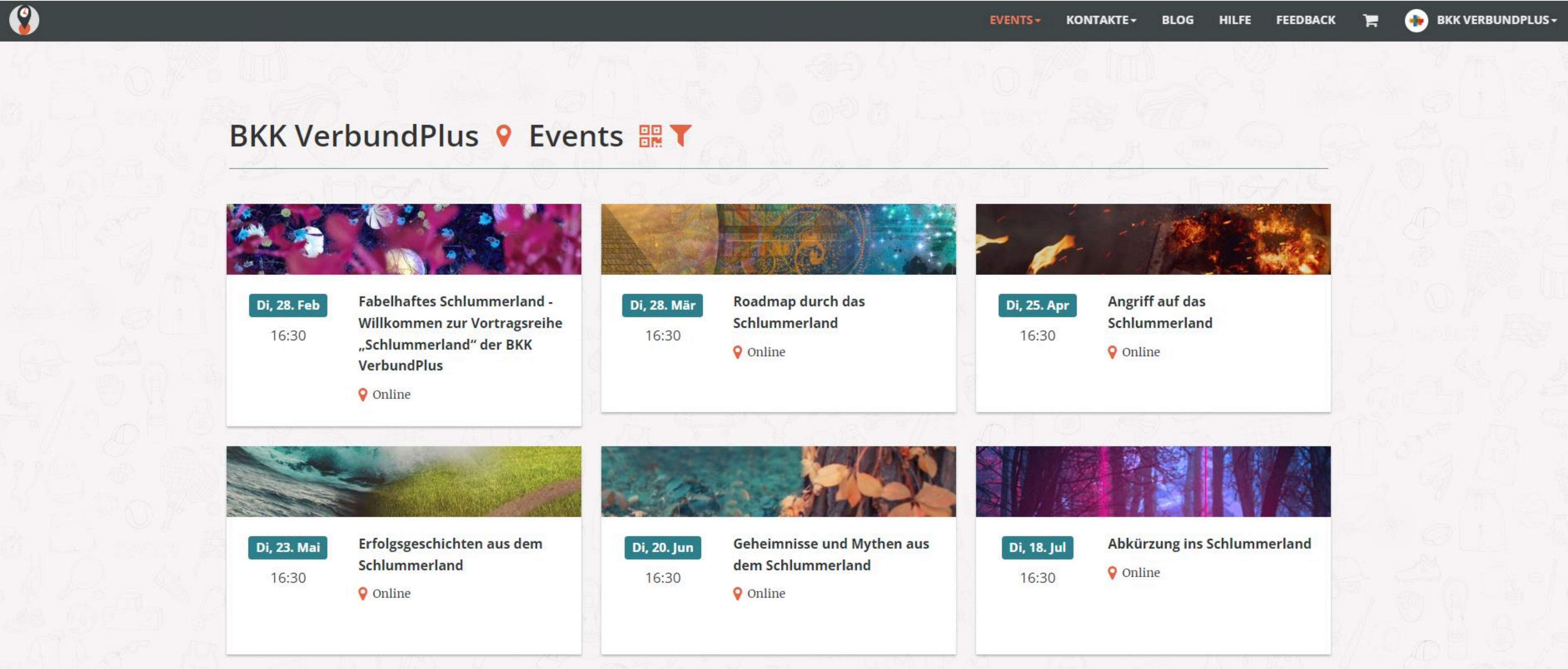
Im Schlaf zum Erfolg? Wir zeigen Ihnen, wie Sie gut ausgeruht und leistungsfähig bleiben – mit unserer Vortragsreihe rund um gesunden Schlaf. Begleiten Sie uns auf eine gemeinsame Expedition in die fantastischen Tiefen von Schlummerland. Wir zeigen Ihnen die besten Abkürzungen ins Land der Träume, helfen Ihnen verkappte Müdemacher abzuwehren und geleiten Sie schließlich auf erholsamsten Wegen durchs nächtliche Wunderland.

[Zum Kickoff-Seminar bitte nach rechts blättern ...](#)



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 


Anmeldung Seminare



The screenshot shows the 'Events' section of the BKK VerbundPlus website. The page has a dark navigation bar at the top with links for 'EVENTS', 'KONTAKTE', 'BLOG', 'HILFE', 'FEEDBACK', and a shopping cart icon. Below the navigation bar, the main heading is 'BKK VerbundPlus Events'. The event listings are arranged in a 2x3 grid. Each listing includes a date, a title, a time, and a location indicator (Online). The background of the page is decorated with faint, light-colored icons related to various professions and services.

Date	Event Title	Time	Location
Di, 28. Feb	Fabelhaftes Schlummerland - Willkommen zur Vortragsreihe „Schlummerland“ der BKK VerbundPlus	16:30	Online
Di, 28. Mär	Roadmap durch das Schlummerland	16:30	Online
Di, 25. Apr	Angriff auf das Schlummerland	16:30	Online
Di, 23. Mai	Erfolgsgeschichten aus dem Schlummerland	16:30	Online
Di, 20. Jun	Geheimnisse und Mythen aus dem Schlummerland	16:30	Online
Di, 18. Jul	Abkürzung ins Schlummerland	16:30	Online

Anmeldung Newsletter

 [Zur Website](#)

Jetzt kein Thema mehr verpassen!
Sie möchten regelmäßig über neue Themen und Informationen per E-Mail benachrichtigt werden: nutzen Sie unsere neue Newsletter-Anmeldung.

Mit einem * versehene Felder sind Pflichtfelder.

Vorname Nachname

E-Mail*

Einwilligung* Ja, ich willige ein, per E-Mail über meine genannte E-Mail-Adresse zum vorstehend genannten Zweck von der BKK VerbundPlus kontaktiert zu werden.


* Diese Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Meine Daten werden dann bei der BKK VerbundPlus gelöscht.
Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter www.bkk-verbundplus.de/unternehmen/datenschutz

[zum Newsletter](#) [Jetzt Newsletter abonnieren](#)

[Impressum](#) [Datenschutz](#) [Barrierefreiheit](#)

[Schlummerland](#)
[Roadmap](#)
[Müdemacher](#)
[Muntermacher](#)
[Geheimnisse und Mythen](#)
[SleepMindset](#)
[Powernapping](#)
[Schlaftracking](#)
[Schlafverhinderer](#)
[Schlafraum](#)

[In Kooperation mit dem Institut für Schlaf und Regeneration](#)



Marketing für Ihre Mitarbeiter / im Unternehmen

- [Landingpage](#) als zentrales Steuerelement
 - Anmeldung zum Newsletter (Recap, kommendes Seminar und Ausblick)
 - Anmeldung zu den Events
 - Handouts und weitere Infos nach den Seminaren
 - Einbindung für Intranet und Unternehmens-Newsletter: Links, QR-Codes

„Zurechtfinden im Schlummerland“

- Roadmap durch das Schlummerland – Anatomie einer guten Nacht
 - Angriff auf das Schlummerland – „Müdemacher“ kennenlernen und identifizieren
 - Erfolgsgeschichten aus dem Schlummerland – Muntermacher: Es muss nicht immer Kaffee sein!



„Der Weg ins Schlummerland“

- Geheimnisse und Mythen aus dem Schlummerland – Die drei Ebenen von Resilienz und die Neurologie von Flow und Leistungsfähigkeit
- Abkürzungen ins Schlummerland – „Sleep Mindset: Mit der richtigen Einstellung dem Gedankenkarussell begegnen“
- Tagträume aus Schlummerland – Schlafen wie ein Baby – Powernapping



„Begegnungen im Schlummerland“

- Das Schlummerland-Orakel – Schlafrtracking zur Verbesserung der Schlafqualität und Gesundheit
- Feinde für das Schlummerland – Erholsamen Schlaf gezielt verhindern – Ratgeber aus der Hölle
- Prima Klima im Schlummerland – Gute Nacht: Der perfekte Schlafraum für einen erholsamen Schlaf





Wie geht es weiter?

- Kontaktaufnahme, wenn zusätzliche Infos benötigt werden
 - Info an Ihre Mitarbeitenden (Intranet, internen Newsletter, Unternehmens-App)
 - Selbständige Anmeldung der MA zu den einzelnen Seminaren
 - Anmeldung zum Newsletter, somit kommen alle Infos direkt zu den MA
 - Weitere Unterstützung der BKK VerbundPlus zu diesem und anderen Themen

FRAGEN???

AUF WIEDERSEHEN IM

... Schlummerland