



Fokus på sömn och stress

Innehåll

- Grundläggande om sömnen, hur ser sömnmönstret ut?
- Vad händer i kroppen under sömnen?
- Hur mycket sömn behöver vi och hur kan vi förbättra vår sömn?
- Grupparbete - hur gör jag när jag har för mycket att göra?
- Vilka är mina egna knep?
- Aktuell forskning om vilka strategier som är hälsosamma och vilka jag bör undvika.

Tidsåtgång

2 timmar

Föreläsare

Helene Wrede, företagsläkare