

# Online-Workshop Teilnahmezertifikat

hat am Online-Workshop „Pflegerische Angehörige im Job: Gut schlafen, besser pflegen“ der AOK Bayern am 8. April 2025 teilgenommen.

## Themen:

Einstieg ins Thema

Wissenswertes über den Schlaf

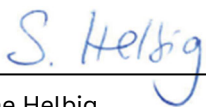
Die innere Uhr

Schlafhygiene

Einschlafrituale

Wenn Gedanken nicht schlafen lassen

Abschluss und Reflexion



---

Simone Helbig  
Fachbereichsleitung Arbeitswelt

Nürnberg, 8.4.2025