

Siesta-Consulting

befasst sich mit der bewussten Auseinandersetzung des Einflusses von Schlaf auf Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Das Ziel ist die Schaffung von Möglichkeiten für die leistungsfördernde (Re-) Kreativpause in Organisationen (Power-Napping, Energieschlaf).

Dazu gehört die Berücksichtigung und Beeinflussung der Unternehmenskultur, das Ausloten der Bedürfnisse und die räumlichen Einrichtungen.

Die Initiative von Siesta-Consulting will ein Klima schaffen, in dem Menschen eigenverantwortlich mehr für Ihre geistige Fitness, ihre psychische Gesundheit und ihre Lebensqualität tun.

Schlaf wird enttabuisiert.

Power-Napping

Durch eine circa 20-minütige ruhend verbrachte Pause erfährt der Organismus die nötige Regeneration, um den zweiten Halbttag optimal nutzbar zu machen. Dieser Energieschlaf wird auch Power-Nap genannt.

Für den **Einzelnen** heißt das:

- höhere Leistungsfähigkeit,
- Abbau von Stress und Schlafdefizit,
- gesteigerte Vitalität und Lebensfreude,
- insgesamt mehr Motivation, Gesundheit und Sicherheit.

Für **Unternehmen** bringt das:

- motivierte, engagierte, gesunde, leistungsfähige Mitarbeiter,
- Attraktivitätssteigerung des Arbeitgebers, Besonderheit im Marktgeschehen,
- positive Wirkung auf Innovationskraft, Produktivität und Produktqualität.

Kontakt zu Siesta-Consulting



Mag. Mario Filoxenidis

Margaretenstr. 38/26
A-1040 Wien

Mobil: +43-676-8888 3334

Fax: +43-1-817 40 20-20

Tel.: +43-1-581 60 80

<http://www.siesta-consulting.com>

<mailto:office@siesta-consulting.com>