

Podcast: Espresso vor dem Büroschlaf

Dieser Artikel gibt den Stand zum Zeitpunkt seiner Veröffentlichung wieder. Der Inhalt kann inzwischen veraltet sein.

29/08/2019 Wie ein Schlaftrainer Berufstätige munter machen will.

Chris Surel war Tennis-Profi. Jetzt zeigt er Berufstätigen, wie sie Übermüdung vermeiden, besser regenerieren und ihre Leistungsfähigkeit bei der Arbeit steigern. Seine Botschaft „Mach mal Pause". Surel wirbt für den kurzen Mittagsschlaf am Arbeitsplatz. Und sagt, er habe auch schon Chefs überzeugt, das Nickerchen zuzulassen. Wer Surel folgt, muss sich eventuell umstellen: Denn wer ihn als Coach hat, dem verbietet er, am Wochenende auszuschlafen. Das mache so schlapp wie der Jetlag nach einem Langstreckenflug. Mehr dazu und warum ein Espresso vor dem Kurzschlaf Wunder wirke, beschreibt er im neuen Podcast-Interview von Porsche Consulting.

Info

Foto: Porsche Consulting GmbH

Linksammlung

Link zu diesem Artikel
https://newsroom.porsche.com/de/2019/unternehmen/porsche-consulting-podcast-10-chris-surel-schlafcoach-18479.html

Media Package
https://pmdb.porsche.de/newsroomzips/eee04539-87f7-4958-b794-c376853e0014.zip

Externe Links
https://www.porsche-consulting.com/de/home/

Dr. Ing. h.c. F. Porsche Aktiengesellschaft
Porscheplatz 1
70435 Stuttgart