Téma: **SPÁNOK AKO BENEFIT - PREČO JE ODDÝCHNUTÝ ZAMESTNANEC VÝKONNEJŠÍ**

Vplyv kvality spánku na výkon, kreativitu a vzťahy v práci. Ktoré návyky majú vplyv na kvalitu spánku. Ako môže firma podporiť zdravé spánkové návyky bez zasahovania do súkromia.

Termín: štvrtok **24.september 2026 o 10:00**
Link: **https://app.sli.do/event/dxA2PSKTWQtDJrfedqKoPH** (ako login prosím použite **VŠMU**, sli.do podujatie nájdete aj pod #liga)

Diskutujúci:

- **Timea Keresztényiová** - moderátorka
- **Tomáš Eichler** - neurogenetik a mentor

Program v detaile:

10:00 – 10:25 | Nevyspatý mozog v práci

- Ako nedostatok spánku ovplyvňuje sústredenie, rozhodovanie a schopnosť riešiť problémy
- Prečo môže nevyspatý zamestnanec pôsobiť výkonne, hoci robí viac chýb a pracuje pomalšie
- Aký vplyv má kvalita spánku na kreativitu, nové nápady a zvládanie náročných situácií
- Ako sa únava prejavuje vo vzťahoch na pracovisku – v komunikácii, empatii a konfliktoch

10:25 – 10:50 | Spánok vo vlastných rukách

- Ktoré každodenné návyky majú najväčší vplyv na kvalitu spánku
- Čo je pre dobrý spánok dôležitejšie – pravidelný režim, pohyb, strava alebo obmedzenie obrazoviek
- Ako si pomôcť, keď sme unavení, ale po ľahnutí do postele nedokážeme zaspať
- Kedy už problémy so spánkom nestačí riešiť zmenou návykov a je vhodné vyhľadať odbornú pomoc

10:50 – 11:15 | Keď firma pomáha vypnúť

- Prečo sa v niektorých firmách stále oceňuje práca do noci a neustála dostupnosť
- Akú úlohu majú lídri pri vytváraní kultúry, v ktorej je oddych považovaný za súčasť dobrého výkonu
- Ako by mali firmy pristupovať k rozdielnym potrebám ranných a večerných typov ľudí
- Čo môžu firmy reálne urobiť pre zdravší spánok zamestnancov bez toho, aby zasahovali do ich súkromia

Prenos bude realizovaný technicky cez kombináciu sli.do a Vimeo stream.