



EL PODER DEL SUEÑO

Workshop de
bienestar: descansa,
rinde y vive mejor



Clínica Somno



somno.cl



@lalocadelsueno

Los buenos días dependen
de **las buenas noches**

EL COSTO OCULTO DE UN MAL DORMIR

RIESGOS DE SALUD



mayor riesgo
de hipertensión



mayor riesgo
de diabetes



mayor riesgo
de obesidad



Dormir mal no es solo cansancio: también es menor motivación, más errores y mayor riesgo.

BENEFICIOS DE UN BUEN DORMIR



menos de
ausentismo



más de
productividad



menos de
accidentes
de trabajo

“ Un equipo que duerme mejor rinde mejor, se equivoca menos y se cuida más ”



MÁS QUE UNA CHARLA, UNA EXPERIENCIA



PARTICIPATIVA



REFLEXIVA



CON REAL IMPACTO



Screening de Sueño:
realizamos una evaluación
breve para detectar señales
de riesgo en el equipo.



**¡Regalo para los
asistentes!**

TEMÁTICAS



Sueño: ¿Por qué dormimos
y qué pasa si no lo hacemos
bien?



Señales de alerta:
Ronquido, apnea y
síntomas clave.



Rendimiento: Sueño,
cerebro y toma de
decisiones.



**Higiene del sueño y
seguridad:** autocuidado
y prevención



PAULA CÁ CERES

Gerente del Área Clínica
y creadora de contenido



Encuéntrala en redes sociales
como [@lalocadelsueno](#).



Duración:
30 a 45 minutos
(ajustable).



Modalidad:
Presencial, Online
o Híbrido (con
transmisión en vivo
para sucursales).



Público:
Para todo aquel
que quiera
mejorar su
calidad de vida



Cuando tu equipo duerme
mejor se nota



Clínica Somno



somno.cl



tp@somno.cl



2 2902 3008