

## **Cursus: Slaap-Coaching**

- Laat je cliënt naar een gezondere toekomst slapen -

*Krijg de slaap die nodig is voor de energie die je geeft!*

In de laatste decennia is men in Nederland steeds korter gaan slapen met alle gevolgen van dien. Slaap is een eerste levensbehoefte, één derde deel van ons leven brengen we slapend door.

Hoe meer kennis je hebt over slaap, des te meer inzicht je krijgt in je slaapprobleem en hoe je het probleem kunt aanpakken.

Slecht slapen wordt vaak weggewuifd, alsof het niet zo erg zou zijn. Iedereen slaapt immers wel eens slecht. Maar slapeloosheid kan een enorme omvang aannemen, met een grote impact op het leven.

### **Wat doet een slaapcoach?**

Een slaapcoach kan de cliënt helpen de slaapproblemen aan te pakken en te overwinnen. Daarvoor is een juiste kennis van inslapen en doorslapen belangrijk. Inzicht geven in het slaappatroon en de dagelijkse activiteiten van de cliënt die ervoor kunnen zorgen dat de cliënt weer meer kwalitatieve slaap krijgt.

De slaapcoach leert de cliënt tips en technieken die doeltreffend zijn om goed te slapen. Goed slapen kan men leren! De slaapcoach zoekt samen met de cliënt naar de begeleidingsvorm die het beste past bij de cliënt.

### **Een slaapcoach kan dus:**

- slaapproblemen in kaart brengen;
- leren hoe de cliënt om kan gaan met het slaapprobleem;
- zo nodig doorverwijzen naar meer gespecialiseerde hulp.

### **Wat bereik je met de cursus; Slaap-coaching**

- Je krijgt de nodige tips en tools om een cliënt met slaapproblemen effectief te kunnen begeleiden
- Je hebt inzicht gekregen in slaap-gerelateerde ziekten, aandoeningen en problemen.
- Je doet praktische kennis op die u breed in kunt zetten
- Je bent in staat slaap-gerelateerde problemen op te sporen
- Je kunt het geleerde gebruiken ter ondersteuning van het werk of een meerwaarde creëren voor jouw praktijk of als leefstijlprofessional.

**Duur:** 2 lesdagen van 6 uur (12 contacturen)

**Inhoud:**

- Wat is slaap en waarom slapen we? Hoeveel slaap heb je nodig?
- Slaapschuld, slaapcyclus, kernslaap en restslaap
- Biologische klok, ochtendmens/ avondmens
- Slaapstoornissen, Slaapapneu, snurken, inslapen/ doorslapen
- Dromen/ nachtmerries/ slaapwandelen/ praten in de slaap
- Slaap-gerelateerde ziekten en aandoeningen
- Goede nachtrust; tips/ tools/ technieken
- Slaapdagboek, slaaptest, check-list
- Ademhalingstechnieken; ontspanningsoefeningen
- Advies: Voeding, beweging, omgaan met stress, timemanagement etc.

**Certificaat:** Bij een voldoende voor de eindopdracht, het voldoen aan de aanwezigheidsplicht van 80% en de betalingsverplichting ontvangt de deelnemer het certificaat Slaapcoaching

Na de twee-daagse cursus ontvangt de cursist:

\* Lesmateriaal digitaal aangeleverd, te gebruiken als naslagwerk

\* Sheets

Tijdens de lessen ontvangt de cursist werkmateriaal zoals: Slaapdagboek, Meditatie-/ Ontspanningsoefeningen, Formulieren slaapproblemen in kaart brengen, check-list en een Slaap-Waakkalender.

**Kosten: € 295,- excl. btw of 2 termijnen van € 149,-**

