

#SPORT EN GEZONDHEID

✓ BESPAAR MET DE KMO-ORTEFEUILLE

## SLAAPCOACHING - BETER SLAPEN KAN JE LEREN

**BETER SLAPEN KAN JE LEREN!**I.S.M. 

### OMSCHRIJVING

#### Omschrijving

De sessie heeft als doel om inzicht te krijgen in slaap en de verschillende processen die de slaap beïnvloeden. Er wordt stilgestaan bij de meest voorkomende slaapproblemen. Het belang van een goede slaaphygiëne wordt toegelicht en concrete tips worden aangereikt en besproken.

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

Iedereen die interesse heeft om meer te leren over slaap en aan de slag wilt gaan met concrete tips om de slaap en het functioneren te verbeteren.

#### Voorkennis

Voor deze opleiding is geen specifieke voorkennis vereist.

#### Wat kent u na het volgen van deze opleiding?

- Kennis over het slaapsysteem
- Inzicht in het verband tussen de slaap en het functioneren
- Kennis over de meest voorkomende slaapproblemen (en de behandeling)
- Slaaphygiëne: wat is het en hoe beïnvloedt het onze slaap
- Concrete tips om de slaap te verbeteren

### PROGRAMMA

- Toelichting van het slaapsysteem en de belangrijkste hormonen, effect van leeftijd, impact van licht, belang van regelmaat, ...
- Dag en nacht: hoe ze elkaar wederzijds beïnvloeden
- Slaaphygiëne: wat is het en hoe beïnvloedt het onze slaap
- Overzicht van de meest voorkomende slaapproblemen (en de behandeling)
- Concrete tips om de slaap te verbeteren

### DOCENT

Klinisch psycholoog en slaapexpert.

Als psycholoog en slaapexpert verbonden aan het slaapcentrum van het Universitair ziekenhuis Antwerpen. Privépraktijk rond behandeling van (langdurige) slapeloosheid. Wordt regelmatig gevraagd voor lezingen en organiseert slaapcoaching op maat.