

#SPORT EN GEZONDHEID

✓ BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

SLAAPCOACHING - BETER SLAPEN KAN JE LEREN NIEUW

€ 157,30 incl. BTW

BETER SLAPEN KAN JE LEREN!

I.S.M. 

OMSCHRIJVING

Wat kent men 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

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.

Bijkomende info

"Mijn passie is nu eenmaal mensen helpen. Mijn cliënten gelukkiger en meer ontspannen zien buiten wandelen na een Yoga of slaapcoach sessie, geeft mij meer energie om het volgende probleem aan te pakken. Bij True Balance mag je een persoonsgebonden therapie verwachten, op maat en naar de noden van de jou, geen kant en klaar recept." - Docent Ellen Smets

PROGRAMMA

- Wat is een slaapprobleem?
- Functies en de effecten van slaap
- Gevolgen slaaptkort
- Opbouw van de slaap
- Slaaphygiëne
- Oorzaken en inzichten over slaapproblemen
- Aan stressreductie doen(oefeningen)

PRAKTISCH

Deze opleiding wordt georganiseerd door onze partner SBM, cvba Skilliant.

1 sessie op 08/11/2021

Lesdata voor Webinar vanaf maandag 08/11/2021

| Datum | Startuur | Einduur |
|--------------------|-----------------|----------------|
| maandag 08/11/2021 | 19:00 | 22:00 |

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

Contact

T: 078/353 653
Sofie@syntrawest.be

ANDERE MOGELIJKE LOCATIES: