

Adem-, Bewustwor- dings- en Ontspan- ningsoefeningen

Voorwoord

**Wil je doorgroeien als paramedische professional?
Dan zit je bij Pro Education goed.**

Al veel collega's hebben zich ontwikkeld met behulp van onze opleidingen en cursussen. Of je nu een specifieke vaardigheid wilt leren, steviger in je functie wilt staan of je wilt specialiseren: bij Pro Education vind je de paramedische opleiding die je daarbij helpt. Onze docenten staan zelf middenin het vakgebied en begrijpen waar jij je dagelijks mee bezig gaat houden. En dankzij hun praktijkgerichte aanpak profiteer je bovendien direct van wat je leert.



Joséphine Hofsté
Directeur Pro Education

Inhoud

Pro Education

- > Voorwoord
- > Over Pro Education

Interviews

- > Docent Anouk Demos over Pro Education
- > Docent Marjolein Marcus over Pro Education
- > Alumni over Pro Education

Leren bij Pro Education

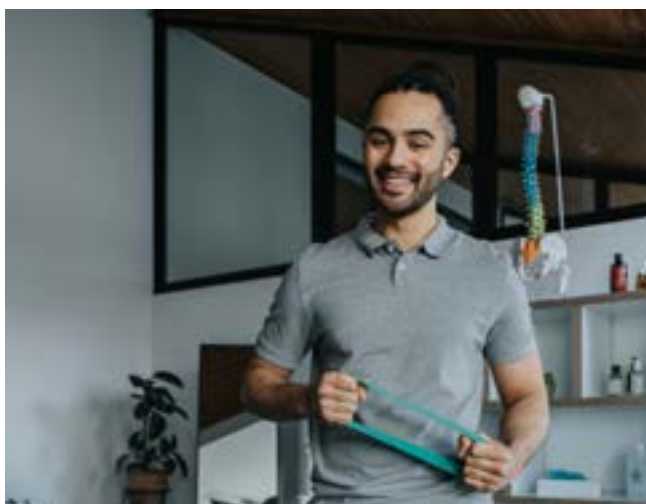
- > Over Adem-, Bewustwordings- en Ontspanningsoefeningen
- > Programma Adem-, Bewustwordings- en Ontspanningsoefeningen

Praktische informatie

- > Praktische informatie
- > Maak kennis met Pro Education
- > Algemene voorwaarden

Over Pro Education

Bij Pro Education vind je een ruim aanbod van praktijkgerichte paramedische opleidingen en cursussen. Daarmee leiden we niet alleen startende, maar ook ervaren paramedici op. Of je nu fysiotherapeut, oefentherapeut, logopedist, ergotherapeut, podotherapeut of diëtist bent; bij Pro Education vind je een gevarieerd én actueel bij- en nascholingsaanbod, waarmee je nog meer voor jouw cliënten kunt betekenen. Ben je nog geen paramedicus, maar ambieer je een van bovenstaande beroepen? Ook dat kan. Pro Education biedt zowel erkende HBO Bacheloropleidingen als verscheidene HBO-programma's.



Met een been in de praktijk

De docenten van Pro Education zijn stuk voor stuk gekwalificeerde professionals met geruime praktijkervaring in hun vakgebied. Deze ervaring brengen zij op enthousiaste en inspirerende wijze over in hun bijeenkomsten. Met een praktijkgerichte aanpak prikkelen en motiveren zij jou om erachter te komen wat werkt en wat niet. Door daarnaast samen te werken met belangrijke partners uit het vakgebied waarborgen én verbeteren we steeds weer de kwaliteit van ons onderwijs. Denk daarbij aan de Adelante Zorggroep, maar ook met Doen ergotherapiepraktijk, Rijndam Revalidatie en Anatomy Inside onderhouden we een warme samenwerking.

De pluspunten van ontwikkelen bij Pro Education

Paramedische professionalisering is alleen mogelijk wanneer alles op zijn plek valt. Een opleiding volgen bij Pro Education biedt je daarom de volgende voordelen:

- Pro Education is onderdeel van Salta Group (voorheen NCOI Groep);
- Je leert steevast evidence-based, praktijkgericht én actueel;
- Onze docenten zijn vakspecialisten met jarenlange werkervaring binnen het vakgebied - zo ben je altijd verzekerd van kwalitatief goed onderwijs.
- Onze cursussen zijn daarnaast geaccrediteerd bij de daarvoor ingerichte accreditatieorganen (zoals KNGF, ADAP, SNRO, V&VN en Kabiz), zodat je waar mogelijk accreditatiepunten kan behalen voor je registratie in het beroepsregister.
- Tijdens bijeenkomsten is veel ruimte voor het onderling uitwisselen van kennis, ideeën en praktijkervaringen;
- Je leert in kleine groepen waardoor er volop ruimte is voor persoonlijke aandacht;
- Bijeenkomsten vinden plaats op goed bereikbare locaties in Nederland;
- Via het online leerplatform e-Connect heb je makkelijk contact met Pro Education, jouw docenten en medecursisten.

Hoe is het om een opleiding bij Pro Education te volgen? Docent Anouk Demos vertelt.

“Ik draag mijn kennis en passie voor het vak graag over”



Anouk Demos is logopedist en werkt daarnaast sinds 2012 als docent bij Pro Education. Ze vertelt waarom ze zo graag lesgeeft én hoe zij de studenten en cursisten begeleidt en inspireert.

“Als docent breng ik de passie voor mijn vak over op anderen. Het werktempo ligt daarbij hoog, waardoor ik veel van mijn studenten vraag. Veel studenten zijn daar gelukkig enthousiast over. Ik pas me zo veel mogelijk aan het niveau van de groep aan. Ik werk stevast vanuit een open communicatie en steek mijn lessen graag zo interactief mogelijk in. Wat ik studenten altijd aanraad is: volg je passie als je echt voor dit vak wilt gaan en laat je niet van je pad brengen als het even tegenzit. Maak het bespreekbaar en bekijk samen met een docent welke weg voor jou de beste is.”

Docent Marjolein Marcus over haar nieuwe cursus

Marjolein Marcus verzorgt voor Pro Education onder meer de cursussen Acceptance & Commitment Therapie, Mindfulness in de Zorg, NLP voor Paramedici en Oplossingsgericht Coachen. Na lovende kritieken van andere paramedici werkt zij momenteel aan een nieuwe cursus waarin zij veel van haar kennis samenbrengt.

Persoonsgericht Werken in Organisaties wordt een cursus die elke paramedicus verder brengt in zijn of haar mensgerichte vak. In de cursus is volop aandacht voor de juiste vraagstelling: open en nieuwsgierig, zonder oordeel of aannames. Marjolein vertelt: “Pas als je jouw cliënt nieuwsgierig en zonder oordeel tegemoet treedt, voelt hij of zij zich écht gezien en kun je achterhalen wat diegene bezighoudt, wat hem of haar tegenhoudt in het herstel, waar hij of zij nog tegen vecht en wat die persoon werkelijk wil. Op dát niveau vind je de intrinsieke motivatie die nodig is voor blijvende gedragsverandering.” Een advies, hoe professioneel en welgemeend ook, stuit daarentegen juist vaak op weerstand volgens Marjolein. “Ga zelf maar eens na wat jouw reactie zou zijn op een zin als: weet je wat jij zou moeten doen?”

“Pas als je jouw cliënt nieuwsgierig en zonder oordeel tegemoet treedt, voelt hij of zij zich écht gezien.”





Alumni over Pro Education

Hoe ervaren andere (aankomende) paramedici hun opleiding of cursus?
Een greep uit de meer dan duizend beoordelingen op onze website!

Brenda

"Ik volg een superleuke en interessante cursus, gegeven door een bevoegen docent die vol enthousiasme haar kennis overdraagt. Ze weet de aandacht tot het laatste moment zonder moeite vast te houden."

Nienke

"Twee zeer leerzame dagen gehad! De docent was heel erg kundig en enthousiast en gaf veel bruikbare praktijkvoorbeelden; een aanrader voor iedere paramedicus!"

Carlijn

"Superleuke en interessante ochtend gehad. De gedrevenheid van de docent werkte aanstekelijk!"

Vicky

"De cursus Logopedie en Meertaligheid heeft een fijne meerwaarde in mijn werk als logopedist in de gehandicaptenzorg. Door de cursus is mijn kennis opgefrist en kan ik een slag slaan in mijn werkzaamheden. De docenten waren fijn om naar te luisteren en wisten hierdoor hun kennis goed over te brengen. De literatuur ter voorbereiding op de cursus was een fijne toevoeging."

Harriët

"Ik vond het erg leerzaam! Duidelijke informatie met veel fijne voorbeelden. Zelf aan de slag met de casuïstiek, maar ook de casussen van anderen horen was erg zinvol. Kortom: genoeg informatie om de eerste stappen te zetten binnen de prélogopedie."

Jens

"Ik ben zeer tevreden over de opleiding die ik gevolgd heb. De docenten zijn zeer ervaren en hebben veel kennis, de PowerPoints zijn duidelijk en de uitleg daarbij ervaarde ik als heel prettig."



1 locaties



Dag



Klassikaal

26 uur per
bijeenkomst

Trainingen

Adem-, Bewustwordings- en
Ontspanningsoe-
feningen

Adem-, Bewustwordings- en Ontspanningsoefeningen

Bewust ademen volgens de Methode Bersma/Van der Mee

Wist je dat de manier waarop we spanning ervaren te beïnvloeden is door middel van adem-, bewustwordings- en ontspanningsoefeningen (ABO)? Tijdens deze cursus ga je praktisch aan de slag met casuïstiek en ontdek je het effect van ontspanning en bewustwording op stressgerelateerde klachten. Zo kun je jouw cliënten leren om te gaan met hun gevoelens van stress en spanning.

Is dit de cursus voor jou?

- Je werkt met cliënten met stressstoornissen vanuit je rol als fysiotherapeut, oefentherapeut, logopedist of ergotherapeut
- Je bent geïnteresseerd in het positieve effect van bewust ademen op het stressniveau
- Het toepassen van een duurzame oplossing tegen stress spreekt jou aan en je wilt ABO-oefeningen toepassen binnen je therapeutisch handelen

Wat leer je tijdens de cursus Adem-, Bewustwordings- en Ontspanningsoefeningen?

- Je vergroot je inzicht in het ademhalingssysteem en het therapeutisch spectrum waarbinnen je ABO-oefeningen indiceert, uitvoert en evalueert
- Je ontdekt welke factoren invloed hebben op de ademhaling, zoals mindfulness en ontspanning
- Je leert je cliënt de ademhaling op een bewuste manier in te zetten om stressgerelateerde klachten te verminderen

Benieuwd naar de volledige inhoud van de cursus? Bekijk het complete cursusprogramma.

Certificaat en accreditatiepunten

Na succesvolle afronding van de cursus Adem-, Bewustwordings- en Ontspanningsoefeningen ontvang je het certificaat 'Adem-, Bewustwordings- en Ontspanningsoefeningen' van Pro Education. Daarnaast kun je de volgende accreditatiepunten laten bijschrijven:

Chronisch ZorgNet

30 pt

Keurmerk	Fysiotherapie	34 pt
Kwaliteitsregister	Fysiotherapie	30 pt
	Register Bekkenfysiotherapeut	
Kwaliteitsregister	Paramedici	34,5 pt
	Register Oefentherapeut	
	Register Ergotherapeut	
	Register Logopedist	
Kwaliteitsregister V&V en Register Zorgprofessionals		16 pt

Jouw vervolgmogelijkheden

Wil je na de cursus doorstuderen? Bij Pro Education kun je meerdere cursussen over ontspanning en bewustwording volgen. Verdiep je nog verder in jouw vakgebied en verbreed je kennis met de onderstaande cursussen:

- Motivational Interviewing
- Werken met Mindfulness in de Zorg

Incompany

Is er binnen je organisatie een opleidingsbehoefte waarbij een grotere groep dezelfde cursus wil volgen? Dan kan de docent naar jouw locatie komen. Dit noemen we een incompanycursus. Je krijgt tijdens deze cursus de gelegenheid om in te spelen op vraagstukken binnen je organisatie. Heb je een specifieke opleidingsvraag? Ontwerp dan samen met ons een maatwerktraject dat aansluit bij deze behoefte. Lees meer over de voordelen van een incompanytraject of een maatwerktraject. Voor inhoudelijke informatie en een offerte kun je per e-mail contact opnemen met jhofste@proeducation.nl.

Kostenoverzicht

Bij het volgen van een opleiding komen de nodige kosten kijken.

Bekijk hier welke kosten bij jouw cursus van toepassing zijn:

Totaalprijs: € 1.231,25

De totaalprijs bestaat uit de volgende kosten:

Lesgeld: € 1.045,-

Studiemateriaal: € 50,-

Arrangementskosten: € 62,50

Locatiekosten: € 73,75

Ervaren professionals

Danielle Bersma is fysiotherapeut en directeur van Samsara Yoga Opleiding. Ze is gespecialiseerd in bekkenbodetherapie en osteopathie voor dieren. Ademhaling en ontspanning hebben al 30 jaar haar belangstelling.

Loes van der Mee (MSc) is yogadocent aan de Samsara Yoga Opleiding. Ze is gestalttherapeut en heeft daarnaast 40 jaar ervaring als coach in het beroepsonderwijs en als docent Nederlands en communicatieve vaardigheden.

Planning

Deze cursus bestaat uit 2.5 dagen.

- 8, 29 mei en 19 juni 2024

Eventuele extra ingeplande data voor deze cursus vind je op onze website www.proeducation.nl.

Plaats	Overdag
Utrecht	wo
De opleiding start in mei 2024.	

Aanvullende informatie: zie bijlage.

Cursusprogramma

Tijdens deze cursus komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Stressgerelateerde klachten
- Anatomische relaties van het diafragma
- Ademminuutvolume (AMV) en hyperventilatie
- Anastomosen nervus phrenicus (neurologie)
- Verschil tussen adembeweging en -haling
- Adempatronen observeren
- Adem in relatie met de bekkenbodem
- Bewustwordingsoefeningen
- Ontspannings- en ademhalingsoefeningen
- Opbouw van de oefeningen
- Geven en evalueren van diverse oefeningen



Praktische informatie

In deze pdf tref je de meest relevante informatie aan over jouw cursus. Daarnaast zijn er nog verschillende praktische zaken van belang.

Studiematerialen

Tijdens je opleiding of cursus maak je gebruik van diverse studiematerialen, zoals literatuur in de vorm van een boek, e-reader en de online leeromgeving e-Connect. De kwaliteit van het materiaal is essentieel voor de kwaliteit van de opleiding. Pro Education ontwikkelt of selecteert daarom zelf het meest actuele studiemateriaal, ontwikkeld door toonaangevende auteurs en uitgevers. Daarbij kiezen wij uitsluitend voor literatuur die over het algemeen ook praktisch bruikbaar is na jouw cursus. Je ontvangt alle benodigde informatie en studiematerialen ongeveer twee weken voor de start van jouw cursus.

Landelijk instituut met verschillende opleidingsplaatsen

Pro Education is een landelijk opleidingsinstituut en kent verschillende opleidings- en cursusplaatsen. Bij elke cursus en opleiding is aangegeven in welke plaats(en) deze wordt verzorgd. Pro Education maakt gebruik van uitstekende locaties die makkelijk bereikbaar zijn met openbaar en eigen vervoer.

Kleine studiegroepen

Wij werken steevast met kleine studiegroepen. Hierdoor ontstaat er veel ruimte voor discussie en is er voldoende aandacht voor persoonlijke vraagstukken. Je deelt jouw ervaringen daarbij met medecursisten. Zo leer je van je docent én van je medecursisten en hoor je hoe het er in andere organisaties aan toegaat.

Locatie- en arrangementskosten

Pro Education regelt voor jou een arrangement bestaande uit onbeperkt koffie, thee en ijswater. In het dagarrangement is ook een uitgebreide lunch inbegrepen. De arrangementskosten bedragen € 25,- (excl. btw) per dag of € 5,50 (excl. btw) per avond.

Staat er een verwijzing naar locatie- en arrangementskosten? Dan brengen wij naast arrangementskosten ook locatiekosten in rekening. De locatiekosten bedragen € 29,50 (excl. btw) per dag of € 10,- (excl. btw) per avond.

Btw

Bij Pro Education bieden we vrijstelling van btw aan voor onze paramedische cursussen die accreditatiepunten opleveren en erkend zijn door verschillende brancheorganisaties. Dit betekent dat je bij deze cursussen geen btw betaalt. Voor alle overige opleidingen en cursussen geldt een btw-tarief van 21%.

Als je organisatie geen btw kan terugvorderen, is er een vrijstelling van btw mogelijk. In dat geval betaal je een opslag van 10% boven op de exclusief btw-prijs.

Betaal je jouw cursus zelf? Dan is er geen opslag van 10%.

Let op: studiematerialen, trainingsmaterialen, reprotrechten, arrangementskosten en diner zijn wel altijd belast met 9% btw. Houd er rekening mee dat de btw-tarieven onder voorbehoud zijn van eventuele wetswijzigingen.

Verlaag je studiekosten

Betaal je je cursus zelf? Voor veel van onze opleidingen kun je gebruikmaken van interessante financiële voordelen. Welke mogelijkheden er zijn, lees je terug op onze [website](#).

Mogelijkheden vanuit je werkgever

Veel werkgevers willen graag investeren in de ontwikkeling van hun medewerkers en beschikken over een jaarlijks opleidingsbudget om opleidingen en cursussen voor werknemers te bekostigen. Heeft jouw organisatie een opleidingsbudget waar je gebruik van kunt maken? Vraag het na bij de HR-afdeling of je leidinggevende, want dit kan veel voordeel opleveren.

De docenten van Pro Education worden gezien als 'ervaren en bevlogen' en 'autoriteiten op hun vakgebied'



Maak kennis met Pro Education

Pro Education beschikt over een professioneel team van studieadviseurs. Voor persoonlijk advies of vragen over je cursus helpen onze deskundige adviseurs je graag verder. Zij zijn bereikbaar via info@proeducation.nl en via 020 - 5 677 999, op maandag tot en met vrijdag van 08.30 uur tot 17.00 uur.

Incompany & maatwerk

Heeft een aantal medewerkers binnen jouw organisatie dezelfde opleidingsbehoefte? Dan bieden wij interessante mogelijkheden! Zo kunnen we vrijwel alle cursussen uit ons aanbod binnen de muren van jouw organisatie uitvoeren. De voordelen daarvan?

- Les op je eigen locatie
- Flexibele planning
- Gedeelde casuïstiek
- Geaccrediteerd aanbod
- Multidisciplinair te volgen

Cursuskalender

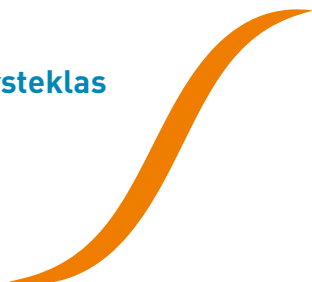
Of het nu is om punten te behalen of om je kennis en vaardigheden up-to-date te houden, als paramedicus moet je jezelf continu blijven ontwikkelen en vernieuwen. Denk je erover om binnenkort een cursus te volgen of wil je je oriënteren op de mogelijkheden? Vraag de cursuskalender van Pro Education aan en ontdek welke cursus het beste aansluit bij jouw wensen en behoeften.

Prohealth Magazine

Als professional ben je nooit uitgeleerd. Ook buiten onze opleidingen helpen wij je jezelf verder te ontwikkelen. Zo kun je je verdiepen in je vak door online ons Prohealth Magazine te lezen.

“De mens is van nature een eersteklas gedragsveranderaar”

- Professor dr. Arie Dijkstra



**Inschrijven kan op onze website www.proeducation.nl
of neem contact op met onze opleidingsadviseurs
via 020 – 5 677 999. Voor vragen kan je ook mailen
naar info@proeducation.nl**

