



Biofeedback bij stressbegeleiding

1-daagse workshop

Bij stress gaat het om bewustwording en voldoende herstel

Stress, we hebben er allemaal mee te maken en ervaren dagelijks dat uitdaging en druk een onontkoombaar aspect is van het leven. Kortdurende stressmomenten zijn niet erg; daar zijn we voor gemaakt. Langdurig onder stress staan zonder herstel leidt echter tot chronische stress met een scala aan klachten en een toenemend onvermogen om te ontspannen. Bij de preventie en behandeling van stress is het daarom essentieel om signalen van stress te leren herkennen en om goed in staat te zijn om te ontspannen en te herstellen.

Biofeedback: dé tool bij stressbegeleiding

Bij biofeedback worden lichaamssignalen, zoals ademhaling, hartslag, handtemperatuur en handvochtigheid, gemeten waardoor de lichamelijke reactie op gedachten, gevoelens en gedrag zichtbaar wordt. Dit leidt tot bewustwording van stresssignalen. Ook kan zo gemeten worden op welke manier daadwerkelijk ontspanning optreedt. Biofeedback is een evidence-based methode bij de behandeling van onder andere chronische slaapproblemen, angst, depressie, hoofdpijn en hoge bloeddruk. Er zijn veel soorten kleine biofeedback apparaatjes en apps op de markt, waarbij het moeilijk kiezen is. Deze workshop geeft je een actueel overzicht van de mogelijkheden en van de combinatie van biofeedback met adem- en ontspanningsoefeningen, mindfulness en meditatie.

Wat ga je op deze dag leren?

- Psychofysiologie van stress en herstel
- Biofeedback voor bewustwording van stress (meten)
- Effectief pauzeren (pauzetoets en apps voor kalmering)
- Biofeedback voor het aanleren van balans / ontspanning (trainen)

Er wordt gebruik gemaakt van handzame kleine biofeedback apparaatjes en (veelal gratis) apps. Elke deelnemer ontvangt een USB-stick met aanvullend cursusmateriaal, zoals literatuur, vragenlijsten, oefeningen en de presentatie als PDF.

De workshop is interessant voor therapeuten, die nog geen ervaring hebben met biofeedback, maar biedt ook ideeën voor biofeedbacktherapeuten die zoeken naar verdere mogelijkheden voor e-health.

Welke apparatuur komt aan bod?

- Re-mind bewustwording tool
- Biodot stressplakkers
- Shakti acupressuur mat
- Moonbird ademtrainer
- Kyto hartslagmeter met Elite HRV app
- Orb Reflect ontspanningstrainer
- Wild Divine/Unyte meditatie trainer
- EmWave Pro en Inner balance hartcoherentie trainers

Buiten deze apparatuur om worden diverse, veelal gratis, apps getoond die helpen bij kalmering van lichaam en geest. Een overzicht van apparatuur en apps wordt voorafgaand aan de workshop toegezonden per email. Het staat cursisten vrij om vooraf de apps te downloaden, die aan bod komen in de workshop, maar dat is geen vereiste.

Tijdsinvestering

- Directe contacturen: 6 uur.
Er is geen speciale voorbereiding nodig voor deze workshop.

Docent

Mevr. Drs. Daniëlle Matto is opgeleid als GZ-psycholoog, Eerstelijnspsycholoog, CSR (Chronische Stress Reversal) coach en biofeedback therapeut met erkenning door de BCIA (Biofeedback Certification International Alliance). Zij heeft meer dan 25 jaar ervaring als psycholoog, waarvan de laatste 18 jaar in een holistische setting. Naast haar werk als therapeut geeft ze opleiding in het gebruik van biofeedback en aanverwante onderwerpen op nationaal en internationaal niveau. Zij is door de BCIA erkend supervisor voor biofeedback therapeuten.

Leerdoelen

In deze workshop krijg je kennis over stressfysiologie en over de basisprincipes van biofeedback. Het wordt een dag vol afwisseling en zelf ervaren met het doel om na deze dag een goed overzicht te hebben van de mogelijkheden om biofeedback op een goedkope praktische wijze in te zetten voor het creëren van bewustwording van stresssignalen en een verbetering tot het vermogen om te ontspannen bij cliënten met stressgerelateerde klachten.

Groepsgrootte

6-12 personen

Prijs

€ 225,--, inclusief koffie, thee en lunch, handout en USB stick met aanvullende informatie

Locatie

Eenhoorn Amersfoort (tegenover station Amersfoort).

Tijden

Starttijd: 09:30 uur

Eindtijd: 17:00 uur

Data en inschrijven

Informatie over data en de linkt naar het inschrijfformulier zijn te vinden op:

<https://biofeedbackworkshops.kdbsites.nl/nl/scholingskalender/>

Aanbieder cursus

Kracht door balans – Biofeedback opleiding / Biofeedback Workshops Europe

Postbus 555, 3800 AN Amersfoort

Website: <https://biofeedbackworkshops.kdbsites.nl>