Programma overzicht Slaaplessen

Deze 2 dagen worden verzorgd door Francis Lanen- de Haan van Meditrainer.

**Eerste cursusdag:**

*Binnenkomst met koffie: 9.45 uur*

*Aanvang: 10.00 uur*

**Ochtend:**

* Introductie en oorzaak-gevolgen bij de verschillende soorten slaapproblemen
* Werkboek doornemen
* Inhoudelijke dwarsverbanden, cognitieve therapie volgens J. Beck, en coping stijlen.
* Casusbespreking
* Therapeutische gespreksvoering (anamnese-onderzoek screeningslijsten)

*Pauze: 13.00 uur – 13.30 uur*

**Middag:**

* Wetenschappelijke artikelen doornemen in groepen, essenties en onderbouwing van ons handelen uitlichten.
* Ondersteunende materialen zoals wetenschappelijke vragenlijsten, SUD-weging, 24-uurs cirkel, slaapkalender,
* Open minded communicatie volgens socratische methode en open vraagmethodiek
* Eerste kennismaking met de oefenstof. Overgangsoefeningen van waak naar slaap en basisontspanningsoefeningen
* Evaluatie van de dag.

*Einde: 16.00 uur*

[*www.meditrainer.nl*](http://www.meditrainer.nl)[*www.slaaplessen.nl*](http://www.slaaplessen.nl)[*www.cesartherapie.nl*](http://www.cesartherapie.nl)

**Tweede cursusdag**

*Binnenkomst met koffie: 9.45 uur*

*Aanvang: 10.00 uur*

**Ochtend:**

* Doornemen van ontstane vragen en doornemen handleiding kennisbank, Facebook en boekinkoop
* Testmethoden ontspanningsgraad van insomniapatienten
* Slaapoefeningen ondergaan en tussendoor aantekeningentijd
* Uitleg individuele aanpassingsmogelijkheden van oefenstof bij bijv. pijn, ADD, overgangsklachten, etc.
* Therapeutische woordkeuzes en sturen en leiden in vrijheid.

*Pauze: 13.00 uur – 13.30 uur*

**Middag:**

* Casusbespreking naar aanleiding van de oefenstof
* Concentratie oefeningen
* Visualisatie oefeningen
* Haptische oefeningen en combinatiemogelijkheden van de oefeningen
* Evaluatie van de dag, invullen evaluatieformulier en invullen verbeterpunten van de cursus.

*Einde: 16.00 uur*

[*www.meditrainer.nl*](http://www.meditrainer.nl)[*www.slaaplessen.nl*](http://www.slaaplessen.nl)[*www.cesartherapie.nl*](http://www.cesartherapie.nl)