**Kracht door balans**

**Biofeedback opleiding**

**Workshop “Ontdek biofeedback als praktische tool bij stressmanagement” (1-daagse)**

**Inleiding**

Biofeedback is een methode, waarbij lichaamssignalen gemeten worden, zoals ademhaling, hartslag/hartcoherentie, transpiratie op de vingers en warmte van de hand. Biofeedback wordt al 30 jaar met succes ingezet bij de behandeling van diverse klachten, zoals stress, angst, overprikkeling en moeheid. Het mooie van werken met metingen is, dat de de cliënt precies ziet wat er in zijn lichaam gebeurt. Dat bevordert het proces van lichaamsbewustwording en verbetert het vermogen om te ontspannen. Vroeger kon biofeedback alleen uitgevoerd worden met grote, dure apparatuur, echter door de ontwikkeling van de techniek is er een enorm scala aan kleine biofeedback apparaatjes en apps voor de tablet en smartphone gekomen. In deze workshop komen alle vormen van biofeedback aan bod, die uitgevoerd kunnen worden met kleine handzame apparatuur en apps. De workshop is interessant voor therapeuten, die nog geen ervaring hebben met biofeedback, maar biedt ook interessante ideeën voor biofeedbacktherapeuten, die zoeken naar verdere mogelijkheden om cliënten zelf thuis te laten oefenen met biofeedback. Het wordt een dag vol afwissseling en zelf ervaren met het doel dat u na deze dag een goed overzicht heeft van de mogelijkheden om biofeedback op een goedkope praktische wijze in te zetten.

**Doelgroep**

Therapeuten, die cliënten zien met stressgerelateerde klachten. Er is geen ervaring met biofeedback nodig.

**Leerdoelen**

De deelnemer leert welke psychofysiologische processen een rol spelen bij stress en hoe deze processen klachten kunnen veroorzaken. In de praktijkonderdelen ervaart de deelnemer de meerwaarde van biofeedback door te oefenen met handzame apparatuur en apps voor bewustwording en interne zelfregulatie van handtemperatuur, huidgeleiding, ademhaling, hartslag en kalmering van de hersenen. Aan het einde van de dag heeft de deelnemer een goed overzicht van de mogelijkheden om biofeedback op een goedkope praktische wijze in te zetten bij cliënten met stressgerelateerde klachten.

**Inhoud workshop**

Inde workshop wordt theoretische achtergrond geboden, echter het zelf oefenen en ervaren staat centraal.

**Agenda workshop**

**Inleiding psychofysiologie bij stress**

* Kenmerken van balans/disbalans op niveau van het autonoom zenuwstelsel en de hersenen
* Methoden voor het bereiken van bewustwording bij de cliënt ten aanzien van balans/disbalans (psycho-educatie methoden)
* De meerwaarde van biofeedback bij het herstellen van disbalans

**Apps en biofeedback apparatuur voor kalmering**

* Meten/trainen van huidgeleiding (transpiratie op de vingertop)
* Meten/trainen van handtemperatuur
* Apps voor kalmering van de hersenen

**Praktijkonderdeel: zelf oefenen met apparatuur en apps voor huidgeleiding, handtemperatuur en kalmering**

**Biofeedback via ademtraining**

* Inleiding ademhaling en ademregulatie
* Ademhaling trainen via apparatuur en adempacers

**Biofeedback via hartslag/hartcoherentietraining**

* Inleiding hartslagmeting en hartcoherentietraining
* Hartcoherentie trainen via apparatuur en apps

**Praktijkonderdeel: zelf oefenen met apparatuur en apps voor ademhaling en hartcoherentietraining**

**Het biofeedback stressprofiel**

* Uitleg biofeedback stressprofiel (diagnostisch middel waarin totaalmeting van alle lichaamssignalen)
* Voorbeelden van stressprofielen
* Landelijk netwerk van praktijken, die een stressprofiel kunnen afnemen

**Studiebelasting**

Aantal contacturen: 7 uur

Voorbereidende opdracht: 1 uur

Reflectieverslag: 2 uur

**Data**

1 vrijdagen: 12 februari 2016

**Aantal deelnemers**

6-12 personen

**Locatie**

Gebouw Passage, Amersfoort Centrum (op 10 minuten lopen van station Amersfoort)

**Docent**

Daniëlle Matto, GZ psycholoog, eerstelijnspsycholoog, biofeedbacktherapeut (BCIA-BCB)

**Kosten**

€ 200 euro, inclusief lunch, koffie, thee en scholingsmateriaal in de vorm van een USB stick met literatuur, oefeningen en de presentatie als PDF.

**Certificaat en accreditatie**

Bij 100% aanwezigheid wordt na afloop van de workshop aan de deelnemers  een  certificaat uitgereikt als bewijs van deelname.

Accreditatie voor 12 studiepunten is verstrekt door de SKB (Stichting Keurmerk Beroepsopleidingen).

Accreditatie wordt aangevraagd voor de POH-GGZ

**Inschrijving**

Inschrijving verloopt bia de website [**www.biofeedbackopleiding.nl**](http://www.biofeedbackopleiding.nl) en is onderhevig aan onze algemene voorwaarden.

**Organiserende partij**

Kracht door balans – Biofeedback opleiding

Postbus 555

3800 AN Amersfoort

Contactpersoon: Mevr. D.M. (Daniëlle) Matto, cursuscoördinator

Telefoon: 0645330846

Email: info@krachtdoorbalans.nl

*Kracht door balans – Biofeedback opleiding is een erkend opleidingssinstituut, geregistreerd bij het CRKBO (Centraal Register Kort Beroeps Onderwijs).*