**Kracht door balans**

**Biofeedback opleiding**

**Introductiecursus biofeedback**

**3 dagen**

**Inleiding**

Bij biofeedback worden lichaamssignalen, zoals spierspanning, ademhaling, hartslag, huidgeleiding en handtemperatuur, gemeten en teruggekoppeld via een computerscherm naar cliënt en therapeut. De methode kan op diverse manieren gebruikt worden:

* In het kader van diagnostiek van (psychische) problemen, waarbij lichamelijke klachten optreden, zoals stress, burnout, angst, hyperventilatie, hoge bloeddruk, pijnklachten of een verstoord of gering lichaamsgevoel.
* Als behandelmethode bij bovenstaande klachten, waarbij de cliënt getraind wordt in lichaamsbewustwording en interne zelfregulatie.
* In combinatie met andere technieken, zoals systematische desensitisatie, waarbij het inzetten van biofeedback het therapeutisch proces kan vergemakkelijken.
* Als meetinstrument bij de evaluatie van een interventie, zoals het effect van een visualisatie of van een oefening uit de autogene training

Een groot pluspunt van biofeedback is dat een cliënt leert inzien dat hij/zij zelf controle kan hebben over de klacht, waardoor de zelfredzaamheid en het verantwoordelijkheidsgevoel vergroot wordt.

**Omschrijving cursus**

De cursus bestaat uit een afwisseling van theorie en praktijk. De basisprincipes van biofeedback worden uitgelegd en er is uitgebreid aandacht voor de psychofysiologie.

Alle soorten biofeedbackmetingen en de daarbij behorende toepassingsmogelijkheden worden besproken, gedemonstreerd en geoefend. In de praktische onderdelen wordt gewerkt met diverse biofeedbacksystemen, waaronder een meerkanaals systeem met uitgebreide software en kleinere apparaten met specifieke toepassingen in de biofeedback, zoals stressmeters en hartcoherentie-meters.

Onderdelen van de cursus:

* basisprincipes van biofeedback
* soorten metingen, plaatsen van sensoren, herkennen van artefacten
* het meten van spierspanning bij o.a. hoofdpijnklachten
* psychofysiologie van acute en chronische stress
* het maken van een stressprofiel (combinatie van alle metingen, gemeten in rust en tijdens mentale inspanning)
* toepassing van biofeedback bij stress, burnout en overprikkeling
* toepassing van biofeedback bij klachten door een verstoorde ademhaling
* hartcoherentietraining voor behandeling van hoge bloeddruk, stress en emotionele problemen

**Doelgroep**

Psychologen,  eerstelijnspsychologen, fysiotherapeuten, psychosomatisch fysiotherapeuten, bedrijfsfysiotherapeuten, oefentherapeuten  en vaktherapeuten.

**Aantal deelnemers**

10-15 personen

**Leerdoelen**

Na afronding van de cursus is de cursist in staat om biofeedback als middel in het kader van diagnostiek en behandeling toe te passen bij cliënten met (psychische) problemen, waarbij lichamelijke klachten optreden, zoals stress, burnout, angst, hyperventilatie, hoge bloeddruk, pijnklachten of een verstoord of gering lichaamsgevoel. Wanneer de cursist zich verder wil bekwamen in de biofeedback, dan kan gekozen worden voor een supervisie vervolgtraject.

**Opzet cursus**

De cursus bestaat uit 3 dagen met een tussenliggende periode, waarin huiswerkopdrachten gegeven worden. Het cursusmateriaal, bestaande uit literatuur en software, wordt geleverd op een CD.

**Docenten**

Daniëlle Matto (Eerstelijnspsycholoog)

Eveline Kempenaar (Psychosomatisch Fysiotherapeut).

Beide docenten zijn gekwalificeerd als docent/mentor in de biofeedback via het Biofeedback Certification Institute of America (BCIA).

**Data**

27-01-2017, 03-02-2017 en 10-02-2017 (3 vrijdagen)

Herhaling op: 08-09-2017, 22-09-2017 en 06-10-2017 (3 vrijdagen)

**Kosten**

€ 795 euro, inclusief lunch, koffie en thee

**Locatie**

Amersfoort, Conferentiecentrum Regardz "De Eenhoorn" (tegenover station Amersfoort)

**Inschrijving**

Inschrijfformulier is te vinden op [www.biofeedopleiding.nl](http://www.biofeedopleiding.nl).