



# Kracht door balans

## Biofeedback opleiding

---

### Ontdek biofeedback als praktische tool bij stressmanagement

#### 1 daagse workshop

#### Omschrijving workshop

Steeds meer aandacht gaat uit naar zogeheten 'blended care', waarbij direct contact tussen therapeut en cliënt gecombineerd wordt met interventies die de cliënt zelf thuis kan doen via apps en zelf met apparatuur.

Biofeedback is een methode waarbij lichaamssignalen gemeten worden, zoals ademhaling, hartslag/hartcoherentie, spierspanning, 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. Om die reden leent biofeedback zich uitstekend voor e-health: therapie via elektronische toepassingen.

In deze workshop komen alle vormen van biofeedback aan bod, die uitgevoerd kunnen worden met kleine handzame apparatuur en apps waardoor de cliënt er zelf thuis mee kan oefenen in aanvulling op de reguliere behandelmethoden.

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 voor e-health.

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.

#### Inhoud workshop

- Kenmerken van balans/disbalans op niveau van het autonoom zenuwstelsel en de hersenen
- Inzet van biofeedback voor ontspanning (handtemperatuur, huidgeleiding en apps voor kalmering)
- Inzet van spierspanningmeters voor het aanleren van een ontspannen (werk)houding
- Inzet van biofeedback voor ademregulatie en hartcoherentie

In de workshop wordt theorie afgewisseld met het zelf ervaren van biofeedback via apps en kleine apparatuur. Elke deelnemer ontvangt een USB-stick met aanvullend cursusmateriaal, zoals literatuur, vragenlijsten, oefeningen en de presentatie als PDF.

### **Leerdoelen:**

Na het volgen van deze dag kan de deelnemer biofeedback via apps en kleine apparatuur inzetten als methode voor e-health bij cliënten met stressklachten.

### **Doelgroep**

Psychologen en psychosomatisch fysiotherapeuten, die cliënten zien met stressgerelateerde klachten. Er is geen ervaring met biofeedback nodig.

### **Groeps grootte**

8-12 personen

### **Docent:**

Daniëlle Matto, GZ-psycholoog, Eerstelijnspsycholoog en Biofeedback therapeut BCIA-BCB

### **Data:**

17 april 2018 (dinsdag)

5 oktober 2018 (vrijdag)

### **Kosten**

€ 795 euro, inclusief lunch, koffie en thee

### **Locatie**

Amersfoort "De Eenhoorn" (tegenover station Amersfoort)

### **Accreditatie:**

- Landelijke Vereniging POH-GGZ: 7 punten.
- NIP register A&O/A&G: 10 punten
- Aangevraagd bij de FGZpT
- Aangevraagd bij het KNGF voor Psychosomatische fysiotherapie

### **Aanbieder cursus:**

Kracht door balans – Biofeedback opleiding

Postbus 555

3800 AN Amersfoort

Website: [www.biofeedbackopleiding.nl](http://www.biofeedbackopleiding.nl)

Email: [info@biofeedbackopleiding.nl](mailto:info@biofeedbackopleiding.nl)