



## Programma

Cursus 'Lichaamsbewustwording en stressmanagement' nr. 1801101  
Conferentiecentrum Kaap Doorn te Doorn

---

Docent: prof. E. Peper, PhD, experimenteel psycholoog / professor aan de San Francisco State University

### Dinsdag 9 januari 2018

- |           |   |
|-----------|---|
| 09.30 uur | Ontvangst met koffie en thee  |
| 10.00 uur | Opening<br>M.P.T. Schermer, coördinator Deskundigheidsbevordering   |
| 10.10 uur | Inleiding: gezondheid gezien vanuit een systeemtheoretisch, holistisch perspectief;<br>Health in the context of our evolutionary background   |
| 10.30 uur | Mogelijkheden voor herstel en zelfregulatie;<br>De rol van stress, monitoring van fysiologische functies en lichaamsbewustzijn;<br>Practices: awareness of stress and energy gains / energy drains  |
| 11.30 uur | Koffie en thee  |
| 11.45 uur | Strategieën ter verbetering van de zelfregulatie van mensen bij wie spanning en<br>persoonsgebonden factoren het fysiologische herstelproces in de weg staan;<br>The important role of movement, posture, cognition, and diet;<br>Practices: slump walking versus skipping, posture and strength  |
| 13.15 uur | Lunch   |
| 14.00 uur | Diagnostische en therapeutische mogelijkheden van biofeedback binnen de<br>fysiotherapeutische begeleiding van mensen bij wie stress een belangrijke<br>belemmerende factor voor herstel vormt;<br>The important role of respiration as a strategy for self-regulation<br>Practices: 70% breathing, gasping and math performance, 6 breaths per minute HRV training |
| 15.30 uur | Koffie en thee  |
| 15.45 uur | Praktijk EMG-feedback en EDG-feedback;<br>Awareness of dysponesis and how to inhibit dysponesis;<br>Muscle awareness and hand warming;<br>Practices: dysponesis with movement, hand warming, queiting response, assignment of<br>home practice  |
| 17.15 uur | Sluiting  |

### **Woensdag 10 januari 2018**

09.00 uur	Ontvangst met koffie en thee
09.30 uur	Review of home practice
09.45 uur	Wearable electronics: how to transfer learning into the home and work; Practices: Personal memory to evoke relaxation and effortless diaphragmatic breathing; Effect of thoughts upon muscle strength
11.00 uur	Koffie en thee
11.15 uur	Cognitieve zelfregulatietechnieken Practices: rewrite failure into success, empowered language versus powerless language;
12.45 uur	Lunch
13.30 uur	Mindfulness and self-healing imagery
15.00 uur	Koffie en thee
15.15 uur	Self-healing imagery
16.30 uur	Vragen, discussie en evaluatie
16.45 uur	Sluiting

**Wijzigingen voorbehouden**