



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

Inleiding

Stress, we hebben er allemaal mee te maken en ervaren dagelijks hoe lastig het is om stress te voorkomen. Een korte tijd onder druk staan is niet erg; daar zijn we voor gemaakt. Zolang we momenten van druk afwisselen met rust is er dan ook niets aan de hand. Langdurig onder stress staan zonder herstel leidt echter tot chronische stress met een scala aan klachten en een toenemend onvermogen om te ontspannen.

Bij de preventie van stress is het essentieel om signalen van spanning te herkennen en om goed in staat te zijn om te ontspannen. Biofeedback is een evidence-based methode voor het aanleren van bewustwording van lichaamssignalen en interne zelfregulatie. Het gaat dan om signalen als spierspanning, ademhaling, hartslag en warmte/vochtigheid van de hand.

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.

Het inzetten van biofeedback als praktische tool bij stressmanagement sluit goed aan op de zogeheten ‘blended care’, waarbij direct contact tussen therapeut en cliënt gecombineerd wordt met interventies die de cliënt zelf thuis kan doen. Cliënten worden gestimuleerd om actief aan hun herstel te werken en het versterkt het gevoel van eigen regie.

In deze workshop leren de cursisten op welke wijze het lichaam reageert op stress. Deze informatie wordt gekoppeld aan de inzet van biofeedback voor bewustwording van lichaamssignalen en het aanleren van ontspanning via kleine apparatuur en apps voor kalmering, spierontspanning, ademregulatie en hartcoherentie.

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.

Doelgroep

Psychologen en psychosomatisch fysiotherapeuten, die cliënten zien met stressgerelateerde klachten. 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.

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: 6 uur

Aantal deelnemers

8-12 personen

Locatie

Eenhoorn Amersfoort (tegenover 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

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

Data

Voor de actuele data van uitvoering verwijzen we naar de scholingskalender:

<https://biofeedbackworkshops.eu/nl/scholingskalender/>

Inschrijving verloopt via deze website 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@biofeedbackworkshops.eu

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