Programma

16 mei 2019

09:15 - 09:45

Ontvangst met koffie en thee

09:45 - 10:00

Welkom en opening door de dagvoorzitter
*Kasper Janssen, auteur van 'De powernapparadox'*

10:00 - 10:30

Wat is de relatie tussen sport, bedrijfsleven, herstel en duurzaam presteren? Interview over eigen ervaringen
*Jochem Uytdehaage, vmlg. topsporter*

10:30 - 11:00

Wat weten we (nog niet) van slaap? Invloed van de biologische klok bij gezonde en verstoorde slaap
*Ysbrand van der Werf, hoogleraar functionele neuroanatomie, VUmc*

11:00 - 11:30

Energieke pauze

11:30 - 12:00

Slaaponderzoek; van topsporter naar bedrijfsatleet. Slaap is een belangrijke speler als het gaat om fysieke en mentale gezondheid en je weerbaarheid tegen stress. Wat weten we uit onderzoek binnen en buiten de topsport over de relatie tussen slaap, gezondheid en prestatievermogen?
*Melanie Knufinke, slaapexpert, Philips*

12:00 - 12:30

Duurzaam herstel -waar ligt de winst in de toekomst? Panelgesprek o.l.v. dagvoorzitter met gelegenheid voor deelnemers voor vragen
*Voornoemde sprekers*

12:30 - 13:15

Lunch

13:15 - 14:15

Ronde 1 sessies

14:15 - 14:30

Korte pauze om te wisselen van sessie

14:30 - 15:30

Ronde 2 sessies

15:30 - 15:45

Korte pauze ter verplaatsing naar de plenaire zaal

15:45 - 16:15

Reflectie op de sessies & uitwisselen van ervaringen
*Kasper Janssen, voornoemd*

16:15 - 17:00

Samenvatting en aansluitend borrel