

Slaaptraining bij jongeren



Inhoud

Deze slaaptraining is gebaseerd op Behandeling van Langdurige Slapeloosheid, die bewezen effectief is gebleken bij volwassenen. Er is motiverende gespreksvoering toegevoegd en het protocol is aangepast aan de specifieke leeftijdsfase.

In de workshop leren de cursisten hoe ze jongeren (12-20 jaar) met slaapproblemen kunnen helpen te onderzoeken hoe zij nieuw slaapedrag durven uit te proberen.

Doelstelling

Cursisten kunnen na het volgen van de workshop direct in de praktijk aan de slag met de slaaptraining voor jongeren op basis van CGT en motiverende gespreksvoering.

Doelgroep

Hulpverleners; groepswerkers, (GZ)psychologen, orthopedagogen, SPV-ers, gedragstherapeuten, psychotherapeuten en psychiaters die werken met kinderen en jongeren met slaapproblemen.

Werkwijze

Theoretische uitleg, videomateriaal, rollenspelen, literatuur

Eindtoets

Schriftelijk tentamen

Literatuur

Verplichte literatuur:

Slaaptraining voor jongeren op basis van CGT en motiverende gespreksvoering, Mijn Slaap Plan

Auteurs: Marije Kuin en Bianca Boyer

Uitgever: Bohn Stafleu van Loghum

- Nederlands
- Paperback
- 9789036823319
- Druk: 1 januari 2020
- 74 pagina's

Mijn Slaap Plan, werkboek slaaptraining voor jongeren op basis van CGT en motiverende gespreksvoering

Auteurs: Marije Kuin

Uitgever: Bohn Stafleu van Loghum

- Nederlands
- Paperback
- 9789036823333
- Druk: 1
- januari 2020
- 96 pagina's

