

# Excellersessie Immediator

## Slaap je Fit!



Sleep Wellness Consultancy  
workshops | consulting | coaching

***A Healthy Sleep,  
A Healthy Business!***

**2021**



24 procent van de Nederlanders heeft slaapproblemen. Zij vallen bijvoorbeeld moeilijk in slaap of worden te vroeg wakker (Gezondheidsenquête CBS, 2018).

Daarnaast is men zich vaak niet bewust dat de slaap niet optimaal is en er ondergepresteerd wordt. Slaapproblemen kunnen een enorme impact hebben op het dagelijks functioneren in werk- en privégebied. Slaaptekort veroorzaakt mentale en fysieke klachten, zoals concentratieproblemen, overgewicht, hoge bloeddruk, een laag energieniveau en verhoogt het risico op het maken van fouten en ongelukken.

Voorlichting over een gezonde slaap verbetert de kennis en kunde van uw medewerkers.

Farida El-Ouali, consultant van Immediator heeft in maart 2021 met Annemieke Deiman van Sleep Wellness Consultancy (SWC) de wensen omtrent de excelleersessie Slaap je Fit! voor bedrijfsartsen besproken. Immediator biedt periodiek excelleersessies aan hun bedrijfsartsen aan en heeft SWC om een voorstel gevraagd voor een excelleersessie over slaap in Q2 2021, ter uitbreiding van hun kennis en kunde en ter bevordering van de eigen vitaliteit.

**Slaap je Fit!**  
Sleep Wellness Consultancy

**IMMEDIATOR** ✓  
EXCELLENTE BEDRIJFSARTSEN

## Excellieersessie Slaap je Fit!

3

In de interactieve Slaap je Fit! excellieersessie worden de bedrijfsartsen meegenomen in de wondere wereld van de slaap. De deelnemers leren hoe slaap neurologisch werkt, wat het effect van slapen is op de gezondheid en wat de invloed is van o.a. de biologische klok, licht, stress(hormonen) en leefstijl. Het doel van de workshop is de deelnemers te informeren en tips te geven waardoor ze hun klanten beter kunnen begrijpen en adviseren, maar ook meer controle over hun eigen slaapkwaliteit en slaapduur gaan ervaren.

### Conditie Excellieersessie Slaap je Fit!

- Duur: 2 uur (19.00u-21.00u)
- Maximaal aantal deelnemers: 25
- Op maat gemaakt voor de doelgroep: bedrijfsartsen (wetenschappelijk + praktisch)
- Na afloop workshop ontvangen de deelnemers de 'Top 10 Gouden Slaaptips' kaart



De doelen van de excelleersessie voor uw bedrijfsartsen zijn:

- meer kennis over de slaap wat gedeeld kan worden met collega's, klanten, familie e.a.
- interactie, ervaringen delen, ruimte voor vragen
- optimalisatie slaapkwaliteit en slaapduur
- verbeteren concentratie en productiviteit
- beter managen van stress
- voorkomen gezondheidsklachten

De topics die behandeld worden (evt. verder op maat te maken):

- slaapquiz
- slaapfasen, slaapbehoefte per leeftijd
- oorzaken slaapproblemen en effect op gezondheid
- NHG Standaard Slaapproblemen en Slaapmiddelen
- vragen naar slaapproblemen in de praktijk
- invloed stress(hormonen), melatonine zin/onzin
- mindset
- micoslaapjes (autorijden)
- slaapgadgets
- belangrijkste voorwaarden goede nachtrust (leefstijl, slaaphygiene)



## Waarom Sleep Wellness Consultancy?

5

- De incompany activiteiten van SWC bevorderen het bewustzijn omtrent het belang van een gezonde levensstijl, preventief handelen, vitaliteit en teambuilding.
- SWC's diensten zijn geschikt en interessant voor elke organisatie en medewerker en worden op maat aangeboden per niveau en soort arbeid van de doelgroep.
- SWC biedt een persoonlijke benadering, is flexibel, enthousiast en boven alles gepassioneerd om haar kennis te delen omtrent slaap & gezondheid.
- De diensten van SWC zijn beschikbaar in het Nederlands en Engels.
- SWC consultant, Annemieke Deiman, heeft veel praktische ervaring en een wetenschappelijke achtergrond met opleidingen in de psychologie, orthomoleculaire voedingsleer en behavioral sleep medicine.
- Voor meer informatie zie: [www.sleepwellness.nl](http://www.sleepwellness.nl).



drs. Annemieke M. Deiman  
Slaapsycholoog & health consultant  
+31 6 26 70 71 88  
[info@sleepwellness.nl](mailto:info@sleepwellness.nl)  
KvK-nummer: 72208368



ing soda

Tip:  
Regularity  
when bedtime  
and when  
standing up

like:  
alle nieuwe  
inzichten om  
te proberen

no sleeping  
pills / anti-  
melatonin

... dat  
... maar  
... is

...  
...  
...  
...  
...

... attitude  
... trainer

INFORMATIVE  
&  
Applicable

Heel zacht  
rustige  
muziek

Sleep well !!

super  
leerzaam

LIKE:  
Food tips

Breed scala  
aan infor-  
matie!  
(veel vlakken)

Regularity  
- Warm feet!  
- a week with  
- let the  
on the  
like the

...  
...  
...  
...

Workshop:  
enthusiastic

Licht  
dimmen

Interessant

leerzaam

tip  
switch off your  
phone before  
dinner

pleasant,  
interesting  
workshop.  
Good to share!  

---

2 hours  
good length

Informatief

1 h voor  
bedtijd  
mobiel uit  
en  
beneden laten

tip  
Turn light  
of

# SWC

Sleep Wellness Consultancy  
workshops | consulting | coaching