## SlaapSlim Programma informatie deelnemers

## Dag 1

10.00 Welkom, kennismaking en introductie programma

10.30 Educatie en opdracht over slaapfysiologie

11.00 Educatie en opdracht circadiaanse ritme en hyperarousals

11.45 Educatie en opdracht slaapstoornissen

12.30 Lunch

13.15 Educatie en opdrachten oorzakelijke en in standhoudende factoren slapeloosheid

14.45 Van theorie naar praktijk: intake en vragenlijsten

15.30 Uitleg website gebruik

15.45 Vragen, vooruitblik dag 2 en afsluiting dag 1

## Dag 2

10.00 Welkom, introductie dag 2

10.15 Start behandeltechnieken: educatie en opdracht slaapeducatie

10.45 Educatie en opdracht slaapadviezen

11.15 Educatie en oefeningen ontspanningstechnieken

12.00 Educatie en oefeningen/opdrachten cognitieve gedragsinterventies

12.30 Lunch

13.15 Educatie en oefeningen/opdrachten cognitieve gedragsinterventies

14.45 Casuïstiek

15.30 Uitleg groepsbehandeling

15.45 Uitleg lidmaatschap SlaapSlim, evaluatie en afsluiting cursus