Programma cursus Ergotherapeutische leefstijlinterventies

Dag 1

09.00- 09.30u inloop

09.30u start- kort kennismaken

09.45u wat is het effect van stress op onze gezondheid? Fysiologisch

11.00u pauze

11.15u start - wat is het effect van stress op onze gezondheid? Fysiologisch

11.55u 5 minuten bewegen

13.00u brunch/lunch pauze (met gezonde brunch/lunch)

13.30u start - Wat is gezonde voeding?

14.30u Wat voor effect heeft bewegen op de gezondheid?

15.10u 5 minuten bewegen

15.15u pauze

15.30u start - Wat is het effect van mindset op gezondheid?

16.00u Waarom ergotherapie en leefstijl (gekoppeld aan positieve gezondheid)

17.00u einde

Dag 2

09.00- 09.30u inloop

09.30u start - Wat is je opgevallen bij cliënten?

10.00u interventies bij stress

10.55u 5 minuten bewegen

11.00u pauze

11.15u interventies bij stress zelf oefenen (ademhalingsoefeningen, etc.)

13.00u brunch/lunch pauze (met gezonde brunch/lunch)

13.30u start – aandachtspunten leefstijl bij verschillende ziektebeelden

15.10u 5 minuten bewegen

15.15u pauze

15.30u aandachtspunten leefstijl bij verschillende ziektebeelden, met mogelijkheid casussen inbrengen en bespreken.

17.00u einde