



Biofeedback Workshops Europe

Studieplan

Biofeedback bij stressbegeleiding

1-daagse workshop

Inleiding

Stress, we hebben er allemaal mee te maken en ervaren dagelijks hoe lastig het is om stress te voorkomen. Een korte tijd onder druk staan is niet erg; daar zijn we voor gemaakt. Zolang we momenten van druk afwisselen met rust is er dan ook niets aan de hand. Langdurig onder stress staan zonder herstel leidt echter tot chronische stress met een scala aan klachten en een toenemend onvermogen om te ontspannen.

Bij de preventie van stress is het essentieel om signalen van spanning te herkennen en om goed in staat te zijn om te ontspannen. Biofeedback is een evidence-based methode voor het aanleren van bewustwording van lichaamssignalen en interne zelfregulatie. Het gaat dan om signalen als spierspanning, ademhaling, hartslag en warmte/vochtigheid van de hand.

Vroeger kon biofeedback alleen uitgevoerd worden met grote dure apparatuur, echter door de ontwikkeling van de techniek is er een enorm scala aan kleine biofeedback apparaatjes en apps voor de tablet en smartphone gekomen. Om die reden leent biofeedback zich uitstekend voor e-health: therapie via elektronische toepassingen.

Het inzetten van biofeedback als praktische tool bij stressmanagement sluit goed aan op de zogeheten 'blended care', waarbij direct contact tussen therapeut en cliënt gecombineerd wordt met interventies die de cliënt zelf thuis kan doen. Cliënten worden gestimuleerd om actief aan hun herstel te werken en het versterkt het gevoel van eigen regie.

In deze workshop leren de cursisten op welke wijze het lichaam reageert op stress. Deze informatie wordt gekoppeld aan de inzet van biofeedback voor bewustwording van lichaamssignalen en het aanleren van ontspanning via kleine apparatuur en apps voor kalmering, spierontspanning, ademregulatie en hartcoherentie.

De workshop is interessant voor therapeuten, die nog geen ervaring hebben met biofeedback, maar biedt ook interessante ideeën voor biofeedbacktherapeuten die zoeken naar verdere mogelijkheden voor e-health.

Het wordt een dag vol afwisseling en zelf ervaren met het doel om na deze dag een goed overzicht te hebben van de mogelijkheden om biofeedback op een goedkope praktische wijze in te zetten.

Programma

- Kenmerken van balans/disbalans op niveau van het autonoom zenuwstelsel en de hersenen
- Inzet van biofeedback voor ontspanning (handtemperatuur, huidgeleiding en apps voor kalmering)
- Inzet van spierspanningmeters voor het aanleren van een ontspannen (werk)houding
- Inzet van biofeedback voor ademregulatie en hartcoherentie

Overzicht van apps en apparatuur

In de cursus worden de volgende apps en apparatuur getoond. Tevens is gelegenheid om zelf te oefenen (2 blokken van ca. 45 minuten)

Stressmeters / tools voor kalmering:

- Stress-tool: Handthermometer (www.biofeedbackworkshops.eu – webwinkel)
- Stress-tool: Biodots (www.biofeedbackworkshops.eu – webwinkel)
- Biofeedback apparaat: Pip stressmanagement biosensor + apps (<https://www.amazon.nl/PIP-stressmanagement-biosensor-begrijpen-beheersen/dp/B072XF19S2>)
- App: VGZ Mindfulness coach (Apple en Android)
- App: Meditation moments (Apple en Android)
- App: Triple A Touch Visualizer Sunlab (Apple en Android)
- App: Naturespace: Relax Sleep Dream (Apple en Android)
- Relax-tool: Flowmat (<http://www.flowmat.nl>)
- Relax-tool: David Delight AVE system (www.mindalive.nl)

Spierspanning/werkhouding

- Biofeedback apparaat: MyoTrac 1-kanaals EMG apparaat (<https://shop.medcat.nl/MyoTrac-EMG-Heimtrainer,-50Hz>)
- Bewustwordings-tool: Re-mind (<https://www.re-mind.care/>)
- Software: Workrave <http://www.workrave.org/>

Ademhaling:

- Biofeedback apparaat: 2Breathe ademhalingsensor voor smartphone (<https://2breathe.com/product/2breathe-sleep-inducer/>)
- Biofeedback apparaat: BellyBio app (Apple)
- Adem-pacer: EZ-air adempacer software voor PC (www.biofeedbackopleiding.nl – webwinkel)
- Adem-pacer: Breathe+ app van Dynamic app design (Apple)
- Adem-pacer: Paced Breathing app (Android)

Hartslag:

- Biofeedback apparaat: Kyto hartslagmeter (<https://nl.aliexpress.com/item/32833569541.html>) werkt met app: Elite HRV (Apple en Android) en app: Kubios HRV
- Heartmath apparatuur: EmWave, Inner balance (www.heartmathbenelux.com)

Tijdsinvestering

- Directe contacturen: 6 uur.
De workshop start om 9:30 en duurt tot 17:00
- Er is geen speciale voorbereiding nodig voor deze workshop. Het staat cursisten vrij om vooraf de apps te downloaden, die aan bod komen in de workshop, maar dat is geen vereiste.

Docent

Mevr. Drs. Daniëlle Matto is opgeleid als GZ-psycholoog, Eerstelijnspsycholoog, CSR (Chronische Stress Reversal) coach en biofeedback therapeut met erkenning door de BCIA (Biofeedback Certification International Alliance). Zij heeft 25 jaar ervaring als psycholoog, waarvan de laatste 15 jaar in een holistische setting. Naast haar werk als therapeut geeft ze opleiding in het gebruik van biofeedback en aanverwante onderwerpen op nationaal en internationaal niveau. Zij is door de BCIA erkend supervisor voor biofeedback therapeuten.

Leerdoelen

Na het volgen van deze dag heeft de deelnemer kennis over stressfysiologie en over de basisprincipes van biofeedback. Daarmee is het mogelijk om biofeedback via apps en kleine apparatuur in te zetten voor het creëren van bewustwording van stresssignalen en een verbetering tot het vermogen om te ontspannen bij cliënten met stressgerelateerde klachten.

Groepsgrootte

6-12 personen

Prijs

€ 200,--, inclusief koffie, thee en lunch, handout en USB stick met aanvullende informatie

Locatie

Eenhoorn Amersfoort (tegenover station Amersfoort).

Tijden

Starttijd: 09:30 uur

Eindtijd: 17:00 uur

Data en inschrijven

Informatie over data en de linkt naar het inschrijfformulier zijn te vinden op:

<https://biofeedbackworkshops.eu/nl/scholingskalender/>

Aanbieder cursus

Kracht door balans – Biofeedback opleiding / Biofeedback Workshops Europe

Postbus 555, 3800 AN Amersfoort

Website: www.biofeedbackworkshops.eu