Programma informatie:

**Doel**

Na deze scholing kun je vrouwen in de (aanloop naar de) menopauze deskundige en onderbouwde zorg bieden vanuit Positieve Gezondheid, zodat zij zich mentaal en lichamelijk gezond kunnen voelen, ondanks de bio-psycho-sociale veranderingen die kenmerkend zijn voor de overgang.

Thema’s die aan bod komen

* Pre-, peri- en postmenopauze
* Fysieke en mentale gezondheid in de overgang
* Interpersoonlijke relaties en veranderingen in de overgang
* Meedoen in de maatschappij
* Leefstijl in de overgang

**Opzet**

De scholing kent een belasting van 13 uur en bestaat uit 2 delen:

1. Zelfstudie in de vorm van een e-learning (6,5 uur)

2. Een fysieke scholingsdag (6.5 uur)

Met het doorlopen van de e-modules doe je kennis op over de bovenstaande thema´s. Tijdens de fysieke scholingsdag (6.5 uur) maak je vervolgens een vertaalslag vanuit de opgedane kennis naar casuïstiek en ga je oefenen met praktische tools.

**Docenten**

Sarah Dankers (Msc) en Manon Wentink (PhD) zijn (psychosomatisch) oefentherapeuten Mensendieck, gezondheidswetenschappers en oprichters van FemmeVital. Sarah en Manon waren beiden jaren werkzaam als docent bij de opleiding Oefentherapie (Hogeschool van Amsterdam) en hebben meegewerkt in onderzoek aan de Vrije Universiteit en het Leids Universitair medisch centrum. Samen geven zij scholingen over slaap, de eerste 1000 dagen van het moederschap en de overgang.