



Beter slapen doe je zo MEER INFORMATIE

Goed slapen heeft een positief effect op hoe je je voelt en de effectiviteit van je behandeling. Langdurige slaapproblemen komen echter veel voor. Deze training is de eerste keus behandeling voor slapeloosheid. Je leert onder andere hoe slaap in elkaar zit, welke factoren de slaap beïnvloeden en wat je kunt doen om de vicieuze cirkel van slapeloosheid te doorbreken.

Voor wie?

Voor volwassenen die last hebben van langdurige slapeloosheid en daar in het dagelijks functioneren last van hebben.

Inhoud

Deze cursus bestaat uit cognitieve gedragstherapie (CGT) voor slapeloosheid, de eerste keus behandeling voor langdurige slapeloosheid. Uit onderzoek blijkt dat CGT beter helpt dan medicatie! Deelnemers leren van alles over de werking van slaap, factoren die kunnen zorgen voor langdurige slapeloosheid, de invloed van hun gedachten op slaap, hoe die gedachten te toetsen, ontspanning, en hoe om te gaan met piekeren. Deelnemers maken gedurende de cursus een persoonlijk behandelplan met praktische (gedrags)veranderingen die hen kunnen helpen met het verbeteren van hun slaap.

Praktische informatie

De training bestaat uit 5 bijeenkomsten van 2 uur. Er wordt gebruikgemaakt van een werkboek. Deelnemers moeten thuis opdrachten uitvoeren, zoals bijvoorbeeld het bijhouden van een slaapdagboek.

Kosten

U betaalt € 33,50 voor het cursusmateriaal.

Informatie en aanmelden

Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden bij hun behandelaar.

Dit is een uitgave van Yulius
03-2025



Samen het verschil.
Luisteren. Doen. Ontplooiën.