

Vaardig met slaap



Een vaardigheidstraining om beter te leren omgaan met slaapproblemen.

Doel van de cursus

Er zijn verschillende doelen:

- beter leren slapen en doorslapen;
- realistisch omgaan met slaapproblemen;
- stoppen of minderen van slaapmedicatie;
- beter leren te ontspannen.

Voor wie is de cursus bedoeld?

De cursus is bedoeld voor iedereen die last heeft van slaapproblemen en die beter wil leren slapen. Voorwaarde is dat de slaapproblemen niet worden veroorzaakt door een lichamelijke aandoening.

Wat gaan we doen?

In 10 weken gaan we aan de slag met de volgende thema's:

- informatie over slaap en slaapadviezen;
- ontspanningsoefeningen;
- slaapdagboek;
- valkuilen in het denken/ ombuigen van negatieve gedachten.

Kosten

Aan de training zijn geen kosten verbonden. Je krijgt een gratis werkboek aan het begin van de cursus uitgereikt.

Tijd en plaats

De bijeenkomsten vinden wekelijks plaats bij Pro Persona, Nijmeegsebaan 61 in Nijmegen, cursusruimte gebouw 11.

De cursus start tweemaal per jaar en duurt 10 weken.

De training vindt plaats op maandag van:

- 10.30 uur tot 11.15 uur, deel 1.
- 11.30 uur tot 12.15 uur, deel 2.

Van 11.15 uur en 11.30 uur is er een koffie-/theepauze.

Aanmelden of meer informatie

Wil je meer weten over de cursus dan kun je contact opnemen met één van de cursusleiders:

Ricky van der Slik
(024) 328 36 60
r.van.de.slik@propersona.nl

Mayke Willems
06 20 24 35 44
m.willems@propersona.nl

Heb je belangstelling om mee te doen, meld dit dan bij je begeleider of behandelaar. Deze kan je opgeven voor de cursus bij bovengenoemde cursusleiders. Je krijgt dan een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek met de cursusleiders.