

Competentietraining

Slaap & het brein

Wat als er een middel was waarmee je zowel je fysieke als mentale prestaties zou verbeteren, je emotioneel stabiel zou worden en jij je gezonder zou voelen? Zou je het nemen? Eigenlijk bestaat dit middel al. Het wordt ook wel 'goede slaap' genoemd. Goed slapen is essentieel voor mentale fitheid, maar niet voor iedereen elke nacht weggelegd. Werken aan een goede nachtrust begint zodra de wekker gaat. Slaap dwing je niet af. Je nodigt hem uit, door zowel fysiek als mentaal je bed 'op te maken'. Maar hoe doe je dat?

Achtergrond

Als je last hebt van slaapproblemen, merk je dit niet alleen 's nachts, maar vooral ook overdag. De oorzaken van slaapproblemen zijn heel divers, soms te achterhalen (o.a. door wisselende diensten, nachtarbeid, hormoonwisselingen, stress) maar soms ook niet. Vaak heb je zelf wel invloed op de (verborgen) oorzaken en de ernst van de klachten.

De gevolgen van slaapproblemen kunnen ingrijpend zijn op je dagelijks functioneren. Slaap is namelijk het ultieme middel voor breinherstel, de diepe ontspanning bied je de mogelijkheid om je weer goed te concentreren, diepe focus te behalen, weinig fouten te maken en een bevredigende productiviteit te behalen. Daarnaast is een uitgerust mens ook een prettiger en opgeruimder mens, die zichzelf en anderen in ieder geval niet door slaapgebrek in de weg zit.

Wat houdt de training in?

Deze training is bedoeld voor mensen met slaapproblemen, slaapstoornissen zoals insomnie of hypersomnia, of slaapproblemen als gevolg van depressie, burn-out of angst.

Het doel van de cursus is slaapproblemen te verminderen: door inzicht in slaap als breinherstel en gedragsverandering.

Duur en planning

De training bestaat uit 4 bijeenkomsten van ca. 2,5 uur (online of live, afhankelijk van de mogelijkheden), welke om de week op een vaste dag gegeven worden.

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met Skils:

T. 088 80 08 555 | E. info@skils.nl | I. www.skils.nl



Tijdens deze bijeenkomsten komen o.a. de volgende onderwerpen aan de orde:

- **Bijeenkomst 1** Algemene kennis over het brein en de functie van slaap
- **Bijeenkomst 2** Slaap hygiëne en slaap efficiëntie
- **Bijeenkomst 3** Hobbels en breinrust
- **Bijeenkomst 4** Piekeren en ontspanning

Wat levert het op?

- Deelnemers hebben na afloop van de training kennis over wat slaap betekent voor het brein.
- Ze hebben inzicht in welke invloed hun eigen gedrag heeft op het realiseren van breinherstel door een goede nachtrust.
- Zij hebben aangeleerd hoe de frustratie en stress van slapeloosheid niet leidt tot nog meer slapeloosheid en hebben middelen in handen om tot ontspanning te komen.
- Door kennis, oefeningen en ervaren hebben ze inzicht in hoe zij zowel fysiek als mentaal hun bed kunnen opmaken en wat dit hen in hun persoonlijk en werkend leven brengt.