



Connect

Pro Persona



Beter Slapen

Een cursus voor mensen met slaapproblemen

Leren slapen

Slapen als een roos, wat zou dat fijn zijn. Helaas hoor je regelmatig van mensen dat ze vaak slecht slapen. Slaapproblemen beïnvloeden je leven dag en nacht. Klachten kunnen zijn: vermoeidheid overdag, slechte concentratie, geheugenproblemen en snel geïrriteerd zijn.

Als slaapproblemen lange tijd bestaan kan er ook angst ontstaan om wéér niet in slaap te vallen. Spanningen en problemen kunnen een aanleiding zijn. Soms weet men niet waardoor het slechte slapen komt. In zes lessen worden oefeningen en informatie gegeven om leef- en slaappatroon te herstellen.

Ervaringen van anderen

“Ik heb ontdekt dat ik beter slaap nu ik meer ontspannen denk over wakker liggen en me niet meer verzet”.

“Ik heb meer inzicht gekregen in mijn slaapprobleem en weet nu wat ik kan doen om beter te slapen”.

“In het begin van de cursus was ik ‘s nachts wel extra met mijn slaap bezig, maar door de tips en ontspanningsoefeningen leerde ik alles los te laten”.

Voor wie

- U heeft moeite met inslapen of doorslapen
- U slaapt te weinig en voelt uzelf overdag moe
- U piekert regelmatig over uw slaap en kan uzelf moeilijk ontspannen

Inhoud

Tijdens de cursus komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Informatie over slaap en slaapproblemen
- Slaapadviezen en anti-piekertips
- Doorbreken van verkeerd slaappatroon
- Leren ontspannen
- De invloed van gedachten op slaap

Tijdens elke bijeenkomst wordt een thema behandeld. Stap voor stap leert u hoe u uw slaapprobleem kunt aanpakken. U krijgt huiswerk mee en u gaat thuis oefenen met de opdrachten.

Kennismaking

Voor de start van de cursus neemt de cursusbegeleider telefonisch contact met u op. In dat gesprek wordt samen met u nagegaan of deze cursus past bij uw vraag.

Praktische informatie

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten van 2 uur.

De cursus wordt gegeven door een preventiewerker.

Materiaal: boek 'Slapeloosheid' van Ingrid Verbeek en Ed Klip. Kosten voor de cursus is € 30,- (voor het cursusboek).

Thuis oefenen: Zelfwerkzaamheid is erg belangrijk in de cursus. U leert vaardigheden in uw eigen situatie toepassen. Daarom is het van belang dat u thuis, tussen de bijeenkomsten, opdrachten uitvoert

Informatie/aanmelden

Voor meer informatie of aanmelding voor de cursus kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met het secretariaat van Preventie (026) 312 44 83 of preventie@propersona.nl www.propersonaconnect.nl

Connect helpt

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E preventie@propersona.nl

W www.propersonaconnect.nl

Connect helpt bij jou in de
buurt, met behulp van jouw
vrienden en familie

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona