

Slaap...Wel

Slaapproblemen zijn een groot voorkomend probleem in onze huidige maatschappij. Het kan een enorme impact hebben op je dagelijks leven en kan zorgen voor gezondheidsproblemen zoals prikkelbaarheid, depressie, geheugenproblemen, enz.

Kortom een goede nachtrust, kan dus een wereld van verschil maken!

Ook al lijkt het alsof je nooit meer uit deze negatieve spiraal kan geraken, toch is het mogelijk. In deze slaaptraining ga je leren om foute patronen in je slaapedrag te ontdekken en op te lossen. Met concrete oefeningen gaan we de negatieve slaapspiraal doorbreken, waardoor de nachten weer aangenaam, fijn en efficiënt worden.

Tijdens de eerste sessie krijg je meer **inzicht** in hoe slaap werkt. En gaan we aan de slag met een slaapdagboek. Tijdens de tweede sessie wordt er gesproken rond **slaaphygiëne**. Hoe jij je slaap zelf kan bevorderen en wat je moet doen als je toch de slaap niet kan vatten. Tijdens de volgende bijeenkomst gaan we de **attitudes** rond slaap aanpakken. Omgaan met spanning en **stress** komt aanbod in de vierde bijeenkomst. Tijdens sessie zoomen we in op het **piekeren**, dat vaak zorgt voor een slechte nachtrust en gaan we werken rond **relaxatie**. Tijdens de laatste sessie komt **hervалpreventie** aan bod.

Waar: In Duffel

Data: 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12 en 21/12

Startuur: 18u30-20u30

Kostprijs: 15€ voor de training van 6 sessies

(terugbetaling via de conventie psychologische zorg Netwerk Emergo)

Indien je interesse of vragen hebt in deze slaaptraining, gelieve dan een mailtje te sturen naar: jessie_possemiers@hotmail.com of erica.de.meyer@emmaus.be

Je kan ons ook bereiken op het nummer: 0496/97.81.63 of 0472/73.63.57

We nodigen je dan eerst uit voor een individueel gesprek.

Tot dan!
Jessie en Erica

