

## Bliv voksen søvncoach - 2 dage (Aarhus)

Underviser|

På kurset 'Bliv voksen søvncoach' giver vi dig den nødvendige viden om søvn og hyppigt forekommende søvnproblemer - og ikke mindst værktøjerne til at afhjælpe dem. Kurset er udviklet til dig, som gerne vil bistå andre - eller måske lægehusets patienter - i at opnå en god søvnrutine.

Søvn har stor betydning for vores sundhed, trivsel, overskud, arbejdsglæde og humør. Alligevel bliver søvnen ofte ikke prioriteret højt nok og det kan få alvorlige psykiske og fysiske konsekvenser, hvis man ikke sover nok. Både når det kommer til privatlivet og arbejdslivet.

Faktisk føler 4 ud af 10 sig ikke udhvilede, når de vågner. Nogle spekulerer på arbejdet eller helbredet, andre på familien eller måske på økonomien.

På kurset får du et grundigt indblik i, hvad søvnen betyder for vores velbefindende, helbred og livsglæde og redskaber til at rådgive andre. Som søvncoach bliver du klædt på til at vejlede i søvn generelt og tage fat på hyppigt forekommende søvnproblemer.

Kurset finder sted over 2 dage, d. 1. september & d. 7. oktober 2020 og afsluttes med kursusbevis. Der veksles på kurset mellem undervisning og gruppearbejde.

Underviser Vibeke Manniche (læge, ph.d.) er ekspert på søvnområdet. Hun har undervist og rådgivet om søvn i mange år og udgivet en lang række bøger og pjecer om god søvn og søvnhygjehje hos både børn, voksne og ældre.

Vær opmærksom på, at vi også gerne kommer ud og afholder foredrag/kursus om emnet hos jer selv. Kontakt vores Kundeservice på tlf. 31 10 70 70 og hør nærmere om muligheder og priser.

---

### PRIS

4390 kr. (ex. moms) - **kun ved tilmelding inden d. 15/07-20**

Normalpris 5690.00 kr. (ex. moms)

---

Dato: 01/09-2020

Forplejning: Fuld forplejning

Underviser:

Lokation: Helnan Marselis Hotel

Kategori: Arbejdsmarked & Beskæftigelse Børn & Unge Det sociale område Forvaltning Jura Ledelse & HR Sundhed Ældre

Tilmeld dig online på [www.livakurser.dk](http://www.livakurser.dk)

## Præsentation af UNDERVISER

Tilmeld dig online på [www.livakurser.dk](http://www.livakurser.dk)

### Forstå psykiatriske diagnoser - fra mistanke til diagnose (Aarhus)

placering : Helnan Marselis Hotel Dato: 20/08-2020

Omkring 500.000 danskere har en psykisk lidelse. Det er dog de færreste, der taler åbent om det og i nogle tilfælde, stilles der aldrig en diagnose. Få styr på de mest almindelige psykiatriske diagnoser, symptomer, behandlingsforløb og ikke mindst på, hvad det vil sige at leve med en psykiatrisk diagnose. Psyki |...

Pris:4390 kr. (ex. moms) - **kun ved tilmelding inden d. 15/07-20**5690.00 kr. (ex. moms)