

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. 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 samt 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, ons. d. 09. februar og tor. d. 22. februar '22, fra kl. 9-15. Der veksles på kurset mellem undervisning og gruppearbejde, og kurset afsluttes med et kursusbevis.

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. Vibeke Manniche er netop aktuell med håndbogen "Sov godt - din vej til bedre søvn".

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

4490 kr. (ex. moms) - **kun ved tilmelding inden d. 04/01-22**

Normalpris 5690.00 kr. (ex. moms)

Dato: 09/02-2022

Forplejning: Fuld forplejning

Underviser:

Lokation: Helnan Marselis Hotel

Kategori: Børn & Unge Det sociale område Sundhed

Tilmeld dig online på www.livakurser.dk

Præsentation af
UNDERVISER

Tilmeld dig online på www.livakurser.dk