Bliv voksen søvncoach - 2 dage (Aarhus)

Underviser|

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 '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 eksempelvis lægehusets patienter, i at opnå en god søvnrutine.

Du får 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 til at tage fat på hyppigt forekommende søvnproblemer. Kurset finder sted over 2 dage. 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 har udgivet en lang række bøger og pjecer om god søvn og søvnhygiejne hos børn, voksne og ældre. Vibeke Manniche er netop aktuel med håndbogen "Sov godt - din vej til bedre søvn".

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

PRIS

Normalpris 7390.00 kr. (ex. moms)

Dato:	25/04-2024
Forplejning:	Fuld forplejning

Underviser:	
Lokation:	LIVA Lighthouse
Kategori:	Børn & Unge Det sociale område Ledelse & HR Sundhed

Tilmeld dig online på www.livakurser.dk

LIVAKURSER

Præsentation af
UNDERVISER

Tilmeld dig online på www.livakurser.dk