

# VERBETER JE SLAAP

Goed slapen is de beste voorzorg om ziekte te voorkomen. En hoe heerlijk is het om 's morgens fit uit bed te stappen? Het is enorm belangrijk en tegelijkertijd moeilijk om een gezond slaapcyclus vast te houden. Vooral wanneer we druk ervaren. Toch kunnen we onszelf hierin trainen.



## TRAINER: MIRJAM REIJNDERS

Toen Mirjam als gedragswetenschapper werkte in Klinische Psychologie ontdekte ze dat slaap, voeding, beweging, sociale contacten en stress bepalen of we gelukkig kunnen zijn.

Gegrepen door dit holistisch perspectief begeleidt zij anderen met concrete en haalbare acties om onder andere hun slaap effectief te verbeteren en de stressgevoeligheid te verlagen.



“Een goede nachtrust maakt een enorm verschil en snel en diep slapen kun je zelf trainen.”



## WAT HAAL JE UIT DEZE TRAINING?

- Je weet welke leefstijl-factoren jouw slaap beïnvloeden én hoe je die makkelijk aanpast: daar kun je mee verder
- Je kunt zelf een haalbaar actieplan opstellen, dat je stap voor stap helpt om te slapen: voilà
- Jij leert jezelf om de ideale omstandigheden te scheppen voor een optimale nachtrust: goal!

Een goede slaper slaapt snel in- en slaapt de hele nacht door. Daartegenover staan: eindeloos piekeren, gebroken nachten, te vroeg wakker worden of moe wakker worden. Herken je die laatste symptomen? Dan is het een goed idee om jezelf te leren om beter te slapen. Zo makkelijk is het!

## JOHAN ACCOUNT - LEER OMGEVING

Privacy staat bij ons voorop en daarom werken wij met het vitaliteitsplatform JOHAN voor de learning experience omgeving. Zij zijn het enige platform in Nederland dat is gespecialiseerd in het veilig verwerken en beschermen van gezondheidsdata van de gebruiker.

Voor de trainingen heb je een computer nodig om te kunnen video bellen met de groep via google meet.



# 12 WEKEN PLANNING



## Opdrachten



## Voortgangs-scans



## Groepsbijeenkomsten

	Opdrachten	Voortgangs-scans	Groepsbijeenkomsten
PRE WEEK 1		DIX inzicht scan	
WEEK 1	Stimuleer je slaap & energie met licht	Feedback Bijeenkomst	<b>2 uur training met Mirjam</b>
WEEK 2	De invloed van een goede ademhaling		
WEEK 3	Ontwerp jouw dag-en nachtritme		
WEEK 4	De slaapkamer-checklist	Leerervaring 1 Invultijd ~ 2 min	
WEEK 5	Wat is beter bewegen?		
WEEK 6	Stop met piekeren		<b>2 uur training voortgang bespreken</b>
WEEK 7	4x ontspan		
WEEK 8	Word meer fan van jouw bed	Leerervaring 2	
WEEK 9	Eten om beter te slapen		
WEEK 10	Verminder zelf de druk voor meer energie! deel 1		
WEEK 11	Verminder zelf de druk voor meer energie! deel 2		
WEEK 12	Beter omgaan met cafeïne, alcohol & tabak	Leerervaring 3 Feedback training	<b>2 uur training afronden opdrachten</b>
WEEK 13		Final Scan Invul tijd ~ 4 min	

“De trainer weet verschrikkelijk veel en is echt een expert.”

“Het voelt als een eenzame reis als je erin zit maar met zo een training merk je dat je niet alleen zit.”

Team: Sanne van schooneveld, Fleur Van den Horn  
Ronald Mets

#SAM