Vaardig met slaap

Een training om beter te leren omgaan met slaapproblemen

Kosten

De training is gratis.
Je krijgt een cursusboek tijdens de training.

Wat is het doel van de training?

In deze training leer je:

- Beter in slaap vallen en doorslapen
- Anders omgaan met slaapproblemen
- Minder of stoppen met slaapmedicatie
- Ontspannen

Voor wie is de training?

Voor iedereen die slecht slaapt en daar iets aan wil doen. De slaapproblemen komen niet door een lichamelijke ziekte. Je bent welkom als je cliënt bent bij Pro Persona, zowel klinisch als ambulant. Je hebt een behandelaar bij Pro Persona en je kunt meedoen in een groep.

Wat gaan we doen?

De training duurt 8 weken. We werken aan:

- Informatie over slaap
- Negatieve gedachten herkennen en veranderen
- Bijhouden van een slaapdagboek
- Ontspanningsoefeningen en praktische tips

Wanneer en waar?

De training vaardig met slaap wordt jaarlijks gegeven op woensdag, van 13.00 tot 14.30 uur. De bijeenkomsten vinden plaats in gebouw 11 van Pro Persona aan de Nijmeegsebaan 61 in Nijmegen.

Wie geven de training?

- Kyra Verbaal
- Francy Snellaars

Aanmelden of meer informatie?

Neem contact op met Astrid Caminada

- E-mail: a.caminada@propersona.nl
- Telefoonnummer: 024 - 343 6520

Je kunt je ook aanmelden via je behandelaar. Na aanmelding krijg je een uitnodiging voor een intakegesprek met de trainers.

Pro Persona
Nijmeegsebaan 61, 6525 DX
Nijmegen
(024) 328 39 11
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK : 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00144-251007