
NOORD PRAKTIJK

DINSDAG :

7 MEI 2024
14 MEI 2024
21 MEI 2024
28 MEI 2024
4 JUNI 2024
11 JUNI 2024

TELKENS VAN 9U30 – 11U30

PRIJS :

12EURO VOOR DE VOLLEDIGE
REEKS

LOCATIE ?
IN TURNHOUT, EXACTE
LOCATIE VOLGT

GROEPSTRAINING : BETER SLAPEN

Cognitieve gedragstherapie voor insomnia (CGTi) is een gestructureerd, wetenschappelijk onderbouwd, groepsprogramma dat tracht de slaapefficiëntie en slaapkwaliteit te verbeteren. Gedurende zes weken (sessies van 2 uur) wordt in groep gewerkt rond een aantal belangrijke pijlers:

- inzicht krijgen in het eigen slaappatroon aan de hand van een slaapdagboek;
- psycho-educatie: wat is gezonde slaap? welke mechanismen houden slaapproblemen in stand?
- slaapedrag: verkeerd aangeleerde slaapgewoonten aanpakken, slaaprestrictie en stimuluscontrole (juiste prikkels associëren met slaap);
- omgaan met piekeren en doorbreken van gedachten die de slaap verstoren;
- relaxatietechnieken leren toepassen.

Aanmelding?

Of deze aanpak aangewezen is voor uw slaapproblemen, wordt bekeken tijdens het individuele intake-moment bij één van de begeleidende psychologen.

Begeleiding:

Jonathan Pilate: klinisch psycholoog, psychotherapeut i.o.
Maarten Van Autenboer: klinisch psycholoog, cognitief-gedragstherapeut

Inschrijven voor 30 april 2024 via:

maarten.vanautenboer@noordpraktijk.be

MEER INFORMATIE:
www.noordpraktijk.be
