

ONTSPANNINGSCOACHING

Er staan ons tegenwoordig heel wat therapievormen ter beschikking om lichamelijke en psychische aandoeningen goed te kunnen behandelen. Bij al deze behandelwijzen is het van essentieel belang dat de oorzaak van de klachten wordt opgespoord en weggenomen. Maar ook daarna zal er voor de ziek-makende oorzaak nog aandacht moeten blijven bestaan als we willen voorkomen dat de klachten later opnieuw de kop opsteken.

Veel lichamelijke en psychische klachten worden tegenwoordig veroorzaakt door stress en langdurige geestelijke inspanning. Lichamelijk en geestelijk ontspannen lijkt voor veel mensen steeds moeilijker te verwezenlijken en we zien als gevolg daarvan ook een toenemend aantal patiënten met door spanningen veroorzaakte klachten. De kwaliteit van de behandeling van een patiënt, en de zekerheid dat de klachten daarna wegblijven, is dan ook voor een groot deel afhankelijk van het vermogen om zich te kunnen ontspannen.

Er zijn heel wat manieren om je te ontspannen, maar slechts enkele hiervan zijn in de praktijk goed toepasbaar. In de Basis cursus Ontspanningstechnieken leer je hoe patiënten zich door middel van autogene training, (zelf-)hypnose en yoga optimaal kunnen ontspannen. Deze ontspanningstechnieken kunnen zowel tijdens het spreekuur als door de patiënt thuis zelf worden toegepast. Doordat ze even simpel als doeltreffend zijn, vormen de in deze cursus toegepaste ontspanningstechnieken voor de patiënt geen enkele belasting. In veel gevallen zullen ze het genezingsproces dan ook ondersteunen en versnellen.

DEZE ONDERWERPEN KOMEN AAN BOD

De oorzaken van het gespannen raken, het zich niet meer kunnen ontspannen en de gevolgen daarvan, de relatie tussen bepaalde ziekten, stress en het zich niet kunnen ontspannen, de waarde van ontspanning tijdens het genezingsproces en hoe een goede manier van ontspannen de terugkeer van ziekten en ongemakken kan voorkomen. De achtergronden en de geschiedenis van auto-

gene training, hypnose, zelfhypnose en yoga, de technieken die hierbij kunnen worden toegepast en de wijzen waarop patiënten zich ook thuis zelf kunnen behandelen.

STUDIEDUUR

3 maanden bij 2 lessen per maand

6 maanden bij 1 les per maand

STUDIEBELASTING

4 tot 5 uur per week bij 1 les per maand

OMVANG

404 pagina's op A5-formaat

HUISWERK

inzenden per post of digitaal via internet

NIVEAU

mbo-niveau

CURSUSAANVANG

op elk gewenst moment

VOOROPLEIDING

geen specifieke vooropleiding nodig

STUDIEMATERIAAL

fraai opbergsysteem en inclusief alle benodigde studiematerialen en/of boeken

STUDIEVERKLARING

kosteloos na inzending van het huiswerk

EXAMEN

kan desgewenst worden afgelegd

LESGELD

Raadpleeg voor het meest actuele lesgeldtarief van deze cursus onze website www.sorag.nl

