

## ***Lesrooster Remissiecoach (Coaching na kanker)***

Lesdag en tijd: zaterdag 10.00 – 16.30 uur

Locatie: Groningen, Euroborg Offices, Boumaboulevard 71, 9723 ZS

Lesdag	Datum	Thema	Onderwerpen
1	19-01-19	Kanker, wat is het?  Remissie  Psychologie	Fout in celdeling ,soorten tumoren, Beschadiging erfelijk materiaal, Diagnose, behandeling en prognose, signalen  Vermindering of verdwijning ziekteverschijnselen, activiteit ziekte, aangebrachte schade  Persoonlijheidsleer, Praktische Psychologie Angst, Emotioneel evenwicht, doorbreken van patronen, balans lichaam en geest
2.	02-02-19	Verlies-/ rouwverwerking  Verlies & Rouwkunde	Verschijnselen, rouwproces, omgeving, rouwtaken, fases, componenten na verlies.  Zelfbeheersing, onrust, woede, gedrag, georganiseerd handelen, reorganisatie, houvast, kinderen en omgeving
3.	09-03-19	Begeleiding  Nazorg	Psychisch, emotioneel en sociaal welbevinden, zingeving. Chemobrein, leven weer oppakken  Herstel na kanker, leefstijl en vitaliteit, werk hervatten, sociaal netwerk , revalidatie
4	23-03-19	Voeding  Beweging	Wetenschappelijke verantwoord adviseren, voeding na kanker, hormonen, e-nummers, conditie bevorderend, biologische producten, problemen met eten, smaakveranderingen, voedselbeleving, voedingssupplementen  Verkleinen kans op herval, fitheid, basisconditie, beweegprogramma, gevoel van controle, leren doseren, beperkingen.
5	30-03-19	Ontspanning  Slaap  Casuïstiek	Ondersteuning vermoeidheid na kanker, methodieken, mindfulness, technieken, ademhaling, rust en comfort  Slaapschuld, slaapcyclus, kernslaap en restslaap, kwalitatief goede slaap  Supervisie en case-report