



Lesrooster Remissiecoach (Coaching tijdens, na en rondom kanker)

Lesdag en tijd: zaterdag 10.00 – 16.00 uur najaar 2024

Locatie: Ruinen – Voor de Blanken 33

Lesdag	Datum	Thema	Onderwerpen
1.	28-09-24	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 Persoonlijksleer, Praktische Psychologie Angst, Emotioneel evenwicht, doorbreken van patronen, balans lichaam en geest
2.	12-10-24	Verlies-/ rouwverwerking Verlies & Rouwkunde	Verschijnselen, rouwproces, omgeving, rouwtaken, fases, componenten na verlies. Zelfbeheersing, onrust, woede, gedrag, georganiseerd handelen, reorganisatie, houvast, kinderen en omgeving
3.	09-11-24	Begeleiding Nazorg	Psychisch, emotioneel en sociaal welbevinden, zingeving. Chemobrein, leven weer oppakken Herstel na kanker, leefstijl en vitaliteit, werk hervatten, sociaal netwerk , revalidatie
4.	23-11-24	Voeding Beweging	Wetenschappelijk 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	07-12-24	Ontspanning Slaap	Ondersteuning vermoeidheid na kanker, methodieken, mindfulness, technieken, ademhaling, rust en comfort Slaapschuld, slaapcyclus, kernslaap en restslaap, kwalitatief goede slaap

Let wel; wijzigingen voorbehouden