******

***Lesrooster Remissiecoach (Coaching tijdens en na kanker) Najaar 2023***

Lesdag en tijd: zaterdag 10.00 – 16.00 uur

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lesdag | Datum…. ….. | Thema | Onderwerpen |
| 1 | 09-09-23 | 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  Persoonlijkheidsleer, Praktische Psychologie  Angst, Emotioneel evenwicht, doorbreken van patronen, balans lichaam en geest |
| 2. | 23-09-23 | Verlies-/ rouwverwerking  Verlies & Rouwkunde | Verschijnselen, rouwproces, omgeving, rouwtaken, fases, componenten na verlies.  Zelfbeheersing, onrust, woede, gedrag, georganiseerd handelen, reorganisatie, houvast, kinderen en omgeving |
| 3. | 07-10-23 | Begeleiding  Nazorg | Psychisch, emotioneel en sociaal welbevinden, zingeving. Chemobrein, leven weer oppakken  Herstel na kanker, leefstijl en vitaliteit, werk hervatten, sociaal netwerk , revalidatie |
| 4 | 04-11-23 | 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 | 18-11-23 | Ontspanning  Slaap  Casuïstiek | Ondersteuning vermoeidheid na kanker, methodieken, mind-fulness, technieken, ademhaling, rust en comfort  Slaapschuld, slaapcyclus, kernslaap en restslaap, kwalitatief goede slaap  Supervisie en case-report |

*Let wel; wijzigingen voorbehouden*