******

***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?RemissiePsychologie | Fout in celdeling ,soorten tumoren, Beschadiging erfelijk materiaal, Diagnose, behandeling en prognose, signalenVermindering of verdwijning ziekteverschijnselen, activiteit ziekte, aangebrachte schadePersoonlijkheidsleer, Praktische PsychologieAngst, Emotioneel evenwicht, doorbreken van patronen, balans lichaam en geest  |
| 2. | 23-09-23 | Verlies-/ rouwverwerkingVerlies & Rouwkunde  | Verschijnselen, rouwproces, omgeving, rouwtaken, fases, componenten na verlies.Zelfbeheersing, onrust, woede, gedrag, georganiseerd handelen, reorganisatie, houvast, kinderen en omgeving |
| 3.  | 07-10-23 | BegeleidingNazorg | Psychisch, emotioneel en sociaal welbevinden, zingeving. Chemobrein, leven weer oppakkenHerstel na kanker, leefstijl en vitaliteit, werk hervatten, sociaal netwerk , revalidatie |
| 4 | 04-11-23 | VoedingBeweging | 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 | OntspanningSlaapCasuïstiek | Ondersteuning vermoeidheid na kanker, methodieken, mind-fulness, technieken, ademhaling, rust en comfortSlaapschuld, slaapcyclus, kernslaap en restslaap, kwalitatief goede slaapSupervisie en case-report |

*Let wel; wijzigingen voorbehouden*