

**Webinarserie:
Onlinezertifikatskurs Schlafcoaching 2, Vertiefung
des Instituts für Bewusstseins- und Traumforschung**



Schlafcoaching (® nach Holzinger & Klösch) wurde 2013 erstmals deutschen Lesern im Buch „Schlafcoaching, wer wach sein will, muss schlafen“ vorgestellt. Die Bedeutung des Schlafes für die körperliche und geistige Gesundheit wird heute allgemein anerkannt, es gibt zahlreiche wissenschaftliche Publikationen zu diesem Thema, einige davon auch von den Wissenschaftlern unseres Instituts für Bewusstseins- und Traumforschung. In diesem 2. Teil der Webinarserie Schlafcoaching adressieren wir vor allem die Praxis des Schlafcoachings. Es ist ein Aufbaukurs für jene, die den Teil 1 Webinarserie Zertifikatskurs Schlafcoaching absolviert haben oder den Zertifikatskurs Schlafcoaching der MedUniWien auffrischen wollen.

Schlafcoaching / Sleep Coaching® basiert auf Gestalttherapie und enthält Elemente von
Schlafedukation und Wissen aus der Chronobiologie
Kognitiver Verhaltenstherapie
Medizinischer Hypnose- und Entspannungstechniken
Traumarbeit - (einschließlich Albträume und deren Behandlung)

Diese vier Säulen machen unsere Methode sowohl schnell als auch nachhaltig wirksam.

Erfahren Sie in unserem Aufbauzertifikatskurs Schlafcoaching vor allem praxisrelevante Aspekte der Schlafcoaching Methode (nach Holzinger&Klösch) und lernen Sie, wie Sie diese in ihrem Leben oder im Leben von Menschen implementieren können, denen Sie bei ihren Schlafproblemen helfen möchten. Insgesamt bieten wir wieder 32 Unterrichtseinheiten, die die Methoden und Techniken des Schlafcoachings vertiefen und damit auch das nötige Wissen vermitteln, um den grundlegenden Problemen entgegenzuwirken.

Die Webinarserie wird von Dr. Brigitte Holzinger, Dr. Rainer Popovic und Gerhard Klösch geleitet. Die endgültigen Seminartermine werden beim ersten Termin gemeinsam vereinbart, um die Terminmöglichkeiten aller berücksichtigen zu können. Mitglieder des Institutes für Bewusstseins- und Traumforschung erhalten 5% Rabatt, Einschreib- und Mitgliedsgebühr: € 50,-. Anmeldung zur Mitgliedschaft: office@traum.ac.at.

Preis: € 1.400,- abzüglich 5% Rabatt für die Buchung des Zertifikatskurses vor 1.2.2023: € 1.330,-.

Anmeldung erfolgt durch Einzahlung des Webinarbeitrags auf das Konto des IBTF: bei Bank Burgenland: AT855100092015214300, Bic: EHBAT2E;
Einzahlung bis zu 10 Tage vor Seminarbeginn;
Storno: bis zu 2 Wochen vor Webinarbeginn werden 50% des Beitrags rückerstattet.
Anmeldung und Fragen: Dr. Brigitte Holzinger: office@schlafcoaching.org oder unter +43 699 101 99 042.

Programm:



Samstag, 11.3.2023, Uhrzeit von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Psychologie des Schlafs 2: Schlafcoaching: CBT-I und Entspannungstechniken

Schlaf ist wechselseitig mit unserer psychischen und physischen Gesundheit verbunden: Das heißt unsere Gesundheit beeinflusst den Schlaf und der Schlaf auch unsere Gesundheit. Es gibt Verhaltenselemente, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und guten Schlaf fördern. Ein Ansatz stellt die Kognitive Verhaltenstherapie dar, sie versucht Gewohnheiten zu identifizieren, die einen erholsamen Schlaf verhindern und diese mit einfachen Verhaltensweisen zu ändern. Wenn Stress der Auslöser für schlechten Schlaf ist, können zudem Entspannungstechniken und Atemübungen eine wirksame Methode darstellen. Um eine genaue und objektive Dokumentation des Schlafverhaltens und Verbesserungen zu gewährleisten, werden zudem psychologische Messmethoden vorgestellt.

Samstag, NN 2023, Uhrzeit von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Schlafstörungen und deren Behandlung in der Schlafmedizin

Schlafcoaching vermittelt umfassendes Wissen über unseren Schlaf. Dazu zählen selbstverständlich Schlafstörungen. In diesem Seminar wird ein Überblick über Schlafstörungen, deren Erscheinungsbild, Diagnostik und Behandlung dargestellt, inklusive der Besprechung welche Schlaflabore bei welchen Schlafstörungen aufgesucht werden müssen und was auf unsere KlientInnen bei einem Schlaflaborbesuch zukommt. Wir diskutieren auch mögliche Hintergründe und innovative Behandlungsansätze und selbstverständlich auch worauf es ankommt, wenn es darum geht, Schlafstörungen erst gar nicht zu entwickeln.

Samstag, NN 2023, Uhrzeit von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Chronobiologie: Die innere Uhr – Schichtarbeit und wie man damit umgehen kann

In unserer Gesellschaft gibt es Personen, die besonders vulnerabel für Schlafprobleme und -störungen sind. Diese Vulnerabilität gründet oft auf einer zwangsweisen Missachtung des natürlichen inneren Rhythmus, des sogenannten circadianen Rhythmus. SchichtarbeiterInnen sind ein Paradebeispiel, da sie nicht nur oft arbeiten bzw. schlafen müssen, wenn ihnen ihre innere Uhr Gegenteiliges sagt, sondern ihre Schichtpläne auch noch häufig wechseln. Dementsprechend sind Präventionsarbeit, Aufklärung und Behandlung besonders bei dieser Gruppe wichtig und sollten speziell auf sie abgestimmt werden. Durch unserer langjährige Erfahrung mit Schlafcoaching bei SchichtarbeiterInnen, zB. bei der ÖBB, haben wir innovative Ansätze zur Schadensbegrenzung durch Schichtarbeit entwickelt, die in diesem Seminar vermittelt werden.

Samstag, NN 2023, Uhrzeit von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Schlaf, Sport und Ernährung

Schlaf ist wechselseitig mit einer Vielzahl anderer Körperprozesse verbunden, zum Beispiel mit Ernährung und Sport. Bestimmte Lebensmittel können den Schlaf verbessern, aber auch verschlechtern. Gesunder Schlaf ist zudem besonders für SportlerInnen unverzichtbar, da er maßgeblich zur Regenerierung, zum Beispiel nach ausgiebigen Trainingseinheiten, beiträgt. Die Beziehung von Sport und Ernährung ist weitgehend bekannt, doch bis heute wird die Rolle des Schlafes in dieser Wirkkette vernachlässigt, obwohl namhafte SportlerInnen, wie z.B. Ronaldo immer häufiger Schlafcoaching heranziehen.

Samstag, vorauss. am 1.7.2023, Uhrzeit von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Traumarbeit im Schlafcoaching, Teil 2: Wie man Alpträume bewältigen kann

Alpträume stellen eine einschneidende Belastung für viele Personen dar. Speziell während der Pandemie ist die Häufigkeit von Alpträumen gestiegen, da Alpträume eine starke Verbindung zu Stress, Angst, Traumatisierung und emotionaler Belastung haben, aber auch Begleiterscheinungen von verschiedenen Substanzen und z.B. auch Schlafstörungen sein können. Die Behandlung von Alpträumen ist entsprechend komplex, und noch wenig erforscht. Schlafcoaching ist eine der ersten Behandlungsansätze, die Behandlungsansätze von Alpträumen ganzheitlich erschlossen hat und anwendet: DreamSenseMemory, Luzides oder Klarträumen, ein Traumtagebuch und Traumgruppen sind die Methoden, die vertieft vorgestellt werden.

Bei dieser Gelegenheit:

Wir bieten auch Onlinekurse an: <https://dreamworld.coachy.net/>

(Affiliatemöglichkeit: <https://www.digistore24.com/>)

Und unsere Traumtagebuch App: DreamSenseMemory für iOS und Android