

Bioritme en nachtwerk, op zoek naar een gezond ritme

Er zijn in een mensenleven veel ritmes die ons beïnvloeden: het wisselen van de seizoenen, de verschillende levensfasen, de hersengolf patronen, de spijsverteringscyclus, de menstruatiecyclus en het dag- en nachtritme.

Deze ritmes hebben een effect op verschillende aspecten van ons lichaam: ons gemoed, onze hormonale schommelingen, onze eetlust en spijsvertering, stress, relaties, gewicht....

Het is ideaal als je met deze ritmes kan meebewegen. Zo zou je in de winter meer moeten slapen en minder werken. 's Nachts kan je best slapen en overdag actief bezig zijn. Dit is niet altijd mogelijk. In sommige sectoren moet er ook 's nachts gewerkt worden. Dit heeft vaak een belastend effect.

Tijdens deze training bekijken we de mogelijke negatieve effecten van nachtarbeid van naderbij. We verkennen manieren om deze effecten zo goed mogelijk te voorkomen en aan te pakken.

Methodiek

Dit is een praktische training waarin we de slaapcyclus gaan nabootsen. Aan de deelnemers wordt gevraagd om een deken, een kussen en een matje mee te brengen en gemakkelijk zittende kledij aan te trekken.

Doelgroep: voor alle medewerkers die regelmatig 's nachts werken.

[Ja, ik schrijf in!](#)
[€60p.p.](#)

Over Baud Vandenbenden.



Wanneer ik met mensen werk, is het mijn streven om te verbinden. Ik begeleid je naar meer contact met jezelf, met anderen, met wat je echt wil, met wat je te doen hebt, met de wereld waarin je leeft,...

Door in contact te komen met de binnenkant, kun je in contact komen met de Kern van jezelf en de ander. Dit is de basis van ethisch handelen en authentiek persoonlijk leiderschap.

Ik begeleid sinds 1999 mensen en groepen. Daarnaast blijf ik me constant ontwikkelen in diverse methodes en stromingen, zoals: Thema Gecentreerde Interactie, Taoïsme en Hypnotherapie.

Baud Vandenbenden schreef de boeken:

Corepower, zelfsturing vanuit je kern Baud Vandenbenden m.m.v Lien De Coster	Teampower, alchemie van de groep Baud Vandenbenden
ISBN 9789079410033 Formaat: 170 x 240 mm Aantal pagina's: 216 Prijs: € 28,95 Bestellen	ISBN 9789461537058 Formaat: 190 x 230 mm Aantal pagina's: 456 Prijs: € 24,95

www.corepower.be

core@corepower.be