



Factsheet Slaapcoaching

Aanmelding: Bedrijfsarts / HR-professional / Manager / Particulier
via e-mail: info@icoacht.nl
Binnen 48 uur wordt contact opgenomen om een afspraak te maken

Voor Wie: **Medewerker of particulier met (slaap)klachten:**

- * Slaapproblemen (inslapen-doorslapen-te vroeg wakker)
- * Stress- / Spanningsklachten
- * Vermoeidheid
- * Lusteloos en prikkelbaar

Een goede nachtrust heb je zowel privé als op het werk nodig om goed te kunnen functioneren. Slaapproblemen behoren meestal tot één van de eerste signalen die erop kunnen wijzen dat de mate van (werk)stress ongezonde proporties heeft aangenomen. Wanneer dit niet tijdig wordt opgepakt, kan chronische overbelasting leiden tot uitval. Beter slapen kun je leren. Slaap is het fundament om gezond en gelukkig door het leven te gaan. Slapen zorgt voor fysiek en mentaal herstel, en persoonlijk welzijn. Je leert beter slapen volgens de Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie (CGT-I). Een wetenschappelijk bewezen effectieve methode. Technieken uit onder andere de positieve psychologie, RET, mindfulness en ACT worden gecombineerd met specifieke slaapgerelateerde interventies.

Het traject om beter te leren slapen vergt inzet en doorzettingsvermogen van jezelf, de bereidheid nieuwe routines aan te leren en gedrag te willen veranderen

Kennismaking: Deze is vrijblijvend en bedoeld om door te spreken wat de werkwijze is

Praktisch:

Het slaapconsult start met de Slaap en Vitaliteit Test (rond € 60,-)

Hiervan ontvang je een slaaprapport wat online of telefonisch met je wordt nabesproken.

In het slaapconsult óf op basis van de Slaap en Vitaliteit Test wordt een persoonlijk advies uitgebracht en wenselijke vervolgstappen benoemd voor het verbeteren van slaap. In een offerte wordt 'Een persoonlijk Beter Slapen Programma' opgesteld met gerichte interventies, verdeeld over een aantal sessies die nodig zijn om te werken aan de specifieke aandachtsgebieden die bij jou van toepassing zijn.

Mijn uurtarief bedraagt 90,- per sessie (inclusief BTW 21%). Een sessie duurt 60 minuten. Ik werk met blended coaching wat wil zeggen dat we afwisselend gebruik kunnen maken van face to face-, online gesprekken (TEAMS of SIGNAL), e-mail of WhatsApp uitwisseling. Een en ander afhankelijk van de voorkeur.