

Studiebelasting Deelnemers, Deel 1

Klassikale uren: 60 (2 blokken van vijf dagen-duur zes uur) en 40 uren thuisstudie en praktijktoepassing.

Toelichting theorie

In zicht in complexiteit van procesmatige adem- en ontspanningstherapie in het bepalen van het aandeel van overspanning in klachten wordt aangeleerd d.m.v. het handboek 'Ontspanningsinstructie, JJ van Dixhoorn' en de presentaties en formulieren gebruik middels het werkboek deel 1. Tevens worden er artikelen aangereikt middels de website op het besloten gedeelte. Vanwege de thuisopdrachten schatten we dit op een grote aantal uren, minimaal 15 uur.

Toelichting zelfstudie

Ervaring opdoen met instructies

Er worden circa 40 instructies gedaan in de cursus, die elk gevraagd wordt thuis te herhalen. Aannemende dat dat tenminste een keer gebeurt en herhaling verder gebeurt als men er voordeel van heeft en dat een instructie circa 20 minuten duurt, schatten we dat tenminste 15 uur hiervoor nodig is. Handgrepen dient men in tweetallen te oefenen in kleine groepjes, om het zelf te ondergaan. Ook hier is 15 uur minimaal.

Geven van instructies

Dit is toepassing op cliënten en/of anderen. In de loop van de cursus wordt dit aangemoedigd en kunnen deelnemers vragen stellen over ervaringen hiermee. Dit kost al gauw een half uur per handgreep of instructie, inclusief het inleiden en nabespreken van de ervaringen. We verwachten dat men dit tenminste 20 keer doet, dat is minimaal 10uur.