

„Ganzheitlicher Schlafcoach für Babys und (Klein-)Kinder“

*ganzeitlich*bindungsorientiert*liebevoll*

AUSBILDUNGSÜBERSICHT

WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4
<p>Protokollführung Schlaf- und Wachzeiten</p> <p>Ursachenanalyse über richtige Fragenstellung und ehrliche Antworten</p> <p>realistische Zielformulierungen</p> <p>gesunde Schlafumgebung/Schlafhygiene/SID</p> <p>Grundbedürfnisse und Bindung.</p> <p>Bindung im Schlafzusammenhang.</p> <p>Schlafbiologie, medizinische & wissenschaftliche Grundlagen</p>	<p>Protokollauswertung/ Schlaf & Wachzeiten/ Schlafanalyse</p> <p>Häufige Auslöser von Schlafproblemen</p> <p>Typische Schlafprobleme & Schlafblockaden</p> <p>Nachtschreck vs Alptraum.</p> <p>Berufstätigkeit und Schlafprobleme</p> <p>Stressoren bei den Eltern (er)kennen</p> <p>Kinder – Spiegel der Eltern, lernen am Modell</p> <p>Präsentation der Schlafanalyse & der Ursachenanalyse + Zielformulierung</p>	<p>Prävention von Schlafproblemen & warum Schlaf wichtig ist</p> <p>Die Schlafbrücke – 6 Pfeiler für guten Schlaf</p> <p>Rhythmus & Struktur/ Abendroutine & Einschlafritual</p> <p>Stillen/Lactation & schlafen</p> <p>Einschlafhilfen</p> <p>Ausschleichen der Gewohnheiten über die Beruhigungspyramide der Sinne</p> <p>Leitfaden „Schritt-für-Schritt-Plan“</p>	<p>Einfluss der Ernährung auf den Schlaf</p> <p>Ernährungsexkurs Bioverfügbarkeit</p> <p>Entwicklungs- und emotionale Meilensteine nach Alter</p> <p>Kinder - wie sie fühlen & lernen</p> <p>Typische Probleme nach Altersunterschied & Lösungsansätze</p> <p>Individuelle Lösungen für individuelle Familien.</p> <p>Ausnahmesituationen – was tun?</p> <p>Kraftwort für Die Eltern um den Prozess der Veränderung zu meistern</p> <p>Übung für Liebe und Akzeptanz</p> <p>KloÜbung für mehr Energie und Gelassenheit</p> <p>Präsentation der Lösungsansätze und des Schritt-für-Schritt-Plans*</p>

*die mit * gekennzeichneten Präsentationen finden in der Online Community Gruppe „Schlafexperten unter sich“ statt, zu der Du ab sofort Zutritt hast. Du kannst sie aber auch per E-Mail an info@ingaahlers.de schicken.

WOCHE 5	WOCHE 6	WOCHE 7	WOCHE 8
<p>(Ein-)Schlafmythen</p> <p>Ursachen erkennen, die mehr als eine Veränderung der Schlafgewohnheiten brauchen.</p> <p>Wenn Bedürfnisse nicht wahrgenommen werden</p> <p>Schlafcoaching vs. Schlaftraining</p> <p>Nebenwirkungen von Schlaftrainingsprogrammen/ Konditionierung</p>	<p>Die Rolle der Eltern: Stabilität und Sicherheit</p> <p>Belastungen & Ressourcenaktivierung</p> <p>Als Eltern den Prozess mit Leichtigkeit & Gelassenheit meistern</p> <p>Der Einfluss des Elternschlafs auf den Schlaf der Kinder</p> <p>Einschlafhilfen und Einschlafprobleme der Eltern</p> <p>Achtsame Elternschaft: achtsamer Umgang mit sich selbst und dem Kind</p> <p>Literatur und Linkliste für weiterführende Informationen</p>	<p>Schreibbaby SPEZIAL</p> <p>Was mit dem Baby machen, wenn es viel schreit?</p> <p>Was können die Eltern machen, um besser mit einem Schreibbaby umzugehen?</p> <p>Zwillinge SPEZIAL</p> <p>Was tun, wenn Zwillinge Schlafprobleme haben?</p>	<p>Resumee und Abschlussarbeit</p> <p>EXTRAS: 15 Tipps für Sofort Energie auf Knopfdruck (anti-)Stress Report mit Tipps für überlastete Eltern eBook MAM: Meditation und Achtsamkeit für Mütter</p> <p>Abschließende Präsentation der Abschlussarbeit*</p>

*die mit * gekennzeichneten Präsentationen finden in der Online Community Gruppe „Schlafexperten unter sich“ statt, zu der Du ab sofort Zutritt hast. Du kannst sie aber auch per E-Mail an info@ingaahlers.de schicken.

MODUL EXTRA Coaching Grundlagen:

Coaching Grundlagen, Coaching Fragetechniken, Vorlage Coachingvereinbarungen, Elternbrief/Infolyer, Erstkontakt, Marketing, Angebots- und Preisgestaltung, Leitfaden für die Abschlussarbeit und verschiedene Beispiel Schritt für Schritt Schlaf-Pläne.