

KURSUSE PEALKIRI	Uneabi ABC
Lööklause	Uni tulenb, uni tuleb uksest sisse.....
Kursuse õppe eesmärk	Koolitus aitab mõista une olemust ning loob võimaluse enese une analüüsiks ning sobivate tehnikate valikuks, et paremini magada
Oodatav tulemus osaleja jaoks	Osaleja mõistab une mõju ja füsioloogiat, on analüüsinud enese unehügieeni ning saanud teadmisi und soodustavatest võimalustest
Aeg (kuupäevad ja kell):	22.09; 06.10; 20.10 kell 11-14
Kestvus (ak kokku)	9 tundi
Koht	ZOOM
Koolitajad:	Urve ja Merly
Eelregistreerimine:	LINK (Kersti)
Teemad :	
<i>Kohtumine 1</i>	Miks on vaja magada? Une ülesanded. Une füsioloogia. Bioloogiline kell ja uni. Erinevad eluperioodid ja uni. Unetuse mõju tervisele.
<i>Kohtumine 2</i>	Unehügieen. Unehäired. Kognitiivkäitumuslik lähenemine une probleemidele
<i>Kohtumine 3</i>	Und soodustavad võtted. Hea une taimed
Maksumus	

