



Curriculum

Online-Lehrgang: Erholsamer Schlaf – Chronobiologie für Gesundheitsexperten Durchführung: Vita-Pad® Akademie

Der Online Lehrgang beinhaltet die **Weiterbildung zum Schlafberater / Schlafcoach** und wird abgeschlossen mit einem **Zertifikat der Vita-Pad Akademie**. Die Teilnehmer*innen sind Gesundheitsdienstleister / Gesundheitsexperten.

Der Lehrgang besteht aus **3 Modulen mit jeweils mehreren Lektionen**. Die Lektionen bestehen je nach Thema aus Lehrvideos, Workbooks, Lernerfolgskontrollen, Checklisten und Arbeitsmaterialien.

Die Lektionen werden vom Teilnehmer selbstständig durchgearbeitet. Im Paket **Premium** erhält die Teilnehmerin **zusätzlich Support on demand** in Form von drei individuellen 1:1 Online-Coachings à 45 Minuten durch die Lehrgangsführerin Ulrike Jung. Die Online-Coachings werden über Zoom durchgeführt. Die Termine werden direkt zwischen der Teilnehmerin und Ulrike Jung innerhalb von **drei Monaten nach erfolgreicher Buchung** terminiert.

Im Paket **Premium Plus** erhält der Teilnehmer **zusätzlich ein individuelles Business-Mentoring** durch Ulrike Jung. Dazu gehören sechs individuelle 1:1 Online-Workshops à 60 Minuten, E-Mail Support zwischen den Workshops, umfangreiches Arbeitsmaterial, Analysen und Vorlagen, Feedback zu Ausarbeitungen und Ideen. Die Termine werden direkt zwischen dem Teilnehmer und Ulrike Jung innerhalb von **drei Monaten nach erfolgreicher Buchung** terminiert.

Das Lehrgangsmaterial ist für **sechs Monate nach der Buchung** für die Teilnehmerin freigeschaltet und kann während dieser Zeit mehrfach aufgerufen und bearbeitet werden.

Der Lehrgang kann **jederzeit** auf der Lernplattform gestartet werden. Die Teilnehmer bearbeiten die Lektionen wann sie wollen. Zur Bearbeitung wird ein Internet-Zugang benötigt. Wenn Sie **fachliche Fragen** während des Studiums haben, so können Sie diese gleich über die Kommentarfunktion an die Lehrgangsführung stellen. Sie erhalten zeitnah die Antwort auf der Plattform und werden automatisch dazu benachrichtigt.

Bonus:

Alle Absolventen können nach der Weiterbildung unbegrenzt und kostenlos an den **regelmäßigen Live-Online-Workshops** in der Vitasom® Lounge teilnehmen. Hier werden Fachvorträge, neue Tools für die Beratung oder das Screening oder neue wissenschaftliche Erkenntnisse präsentiert mit der Möglichkeit zur Diskussion und Vernetzung. Die Absolventinnen werden automatisch über die Termine benachrichtigt.

1. Modul 1: Chronobiologie – Der gesunde Schlaf

Lektion 1: Chronobiologie

Lehrvideo 1

Workbook 1,

Die Grundlagen der Chronobiologie

Die Rhythmen, die unser Leben bestimmen, unsere inneren Uhren

Der Andechser Bunker

Die Rolle des Lichts, Eulen und Lerchen, Die zirkadiane Rhythmik bei Schichtarbeit

Wie werden Stoffwechsel und Gewichtsregulation beeinflusst?

Chronomedizin, Chronopharmakologie, Glossar

Selbstcheck von Lernerfolg und Verständnis

Lektion 2: Der gesunde Schlaf

Lehrvideo 2 zur Lektion 2

Workbook 2

Was ist Schlaf? Allgemeine Betrachtungen zum Schlaf

Geschichte der Schlafmedizin

Wie schlafen wir? Physiologie des gesunden Schlafes

Das Hypnogramm

Wieviel Schlaf ist gesund? Langschläfer vs. Kurzschläfer

Veränderungen des Schlafes über die Lebensspanne

Welche Rolle spielen die Botenstoffe? Kann deren Ausschüttung beeinflusst werden?

Glossar

Selbstcheck von Lernerfolg und Verständnis

Workbook 3

Schlaf und Stoffwechsel, Leptin – Ghrelin, Insulinresistenz, Diabetes Typ II

Schlaf und Zellgesundheit – Die Rolle der Mitochondrien

Schlaf und Immunsystem

Schlaf in der Arbeitswelt

Die Koalition von gestörtem Schlaf und Stress

Glossar

Selbstcheck von Lernerfolg und Verständnis

Link und Ressourcenliste mit ergänzenden Informationen, wichtigen Quellen, Fachgesellschaften, Selbsthilfegruppen, hilfreichen Tools und Produkten

2. Modul 2: Der gestörte Schlaf – natürliche Strategien und symptomatische Therapien für erholsamen Schlaf

Lektion 3: Der gestörte Schlaf

Lehrvideo 3 zu Lektion 3 und 4

Workbook 4

Nächtliche Störenfriede: Lärm, Licht, Schnarchen, Zähneknirschen, Weitere Störfaktoren
Intrinsische – extrinsische Insomnien

Ursachen und Arten von (behandlungsbedürftigen) Schlafstörungen

Ursachen, Risikogruppen, Klassifikation der Schlafstörungen

Schlafstörungen nach ICD-10 Klassifikation,

Das Schlafapnoe-Syndrom, OSA - ZSAS

Unruhige Beine – Das Restless-Legs-Syndrom, Parasomnien

Glossar

Selbstcheck von Lernerfolg und Verständnis

Lektion 4: Strategien für erholsamen Schlaf

Workbook 5

Natürliche Strategien für gesunden Schlaf für den Morgen, den Tag und den Abend

Schlafhygiene, Rituale inkl. weniger bekannter Strategien

Entspannungsverfahren, Atemtechniken, ätherische Öle

Die natürlichen Strategien haben die Zielsetzung, an den Ursachen anzusetzen und zielen vor allem auf das Verhalten des Klienten ab

Workbook 6

Symptomatische Behandlungen und Maßnahmen im persönlichen Umfeld

Bett- und Schlafräumausstattung baubiologische Fragen, Elektrosmog

Verschreibungspflichtige Schlafmittel, apothekenpflichtige rezeptfreie Präparate

Nahrungsergänzungsmittel, pflanzliche Mittel und ihre Bewertung,

Glossar

Selbstcheck von Lernerfolg und Verständnis für Lektion 4

3. Modul 3: Diagnostik, Umsetzung in die Praxis / Marketing

Lektion 5: Anamnese, Screening, Diagnostik

Lehrvideo 4 zu Lektion 5 und 6

Workbook 7

Anamnese – Vorstellung des Anamnesebogens *

Fragebogen zur Chronobiologie*, Schlaftagebuch*

Diese *Tools sind im Anamneseset enthalten

Coaching-/Beratungsprozess

Tracker, Apps und ihre Funktionen

Sinnvolle weiterführende Diagnostik auf Basis von Anamnese und Schlaftagebuch



Geräte- und softwaregestützte Verfahren Diagnostik - Behandlung
Handlungsoptionen auf Basis der Ergebnisse

Set mit Anamnesebögen und Protokollen zur eigenen Nutzung

Lektion 6: Umsetzung in die Praxis, Marketing

Workbook 8

Positionierung mit Schlafberatung, Marketingstrategie und Marketinginstrumente

Kommunikation on- und offline

Welche Rolle spielen die sozialen Medien?

Lokale Vernetzung – Somnologen, Schlaflabor, Bettenfachgeschäfte, SHG u.a.

Vorträge, Aktionen, BGF

Nach Abschluss des Lehrgangs erhalten die Teilnehmer*innen ein Teilnahmezertifikat der Vita-Pad® Akademie

Zur Verfügung gestellte Dokumente (Downloads), wie z. B. Workbooks, Anamnesebögen, Tages- und Nachtprotokolle, Mustertexte, deren Urheber Ulrike Jung ist, können von den Teilnehmer*innen **uneingeschränkt selbst genutzt** werden für die Arbeit mit ihren Kunden / Patienten.

Der Weiterverkauf oder die anderweitige unentgeltliche Weitergabe an andere Dienstleister ist **nicht gestattet**. Eine Freigabe einzelner Lehrgangs-Materialien für geplante Veröffentlichungen der Teilnehmer*innen on- oder offline kann nach Absprache mit Ulrike Jung unter Wahrung der Urheberschaft erfolgen.

Wenn Sie ein Premium oder Premium Plus Paket gebucht haben, freue ich mich auf unsere persönlichen 1:1 Coachings, Workshops und unsere gemeinsame Arbeit.

Sollten später im Rahmen der Umsetzung noch Fragen auftauchen, werde ich mich auch nach Ende des Lehrgangs immer zeitnah bemühen, diese zu beantworten. Außerdem werden wir uns (hoffentlich) regelmäßig in der Vitasom® Lounge zum Austausch treffen.

Lehrgangsführung und Ansprechpartner für alle Belange:

Ulrike Jung

Vita-Pad Akademie

Leo-Putz-Weg 19

82131 Gauting

Tel: +49-(0)89-89305210

Fax: +49-(0)89-89305220

info@vita-pad.de

<https://vita-pad.de>