



op de foto: slapende luiaard

Expertmeeting:

'Hersteltijd en slaap; de basis voor mentale conditie'

Vrijdag 22 september 2017 van 14.00-17.00 uur, borrel na afloop
Balans & Impuls, Juliana van Stolberglaan 47, Den Haag

U bent van harte welkom op onze jaarlijkse expertmeeting bedoeld voor zakenrelaties. Het is altijd inspirerend om ervaringen met verschillende bedrijven en deskundigen uit te wisselen. Dit jaar heeft de meeting een feestelijk karakter vanwege ons 20-jarig bestaan.

Het thema 'Hersteltijd en slaap; de basis voor mentale conditie' staat centraal. Er worden twee workshops gegeven: door prof. dr. A.W.K. Gaillard en door mevrouw G. Schutten, manager slaapcentrum Haaglanden Medisch Centrum. Hieronder vindt u het programma.

Voor deze dag wordt accreditatie aangevraagd voor bedrijfsartsen en arbeidsdeskundigen.

Programma

Workshop door mw. G. Schutten

Schutten zal spreken vanuit zowel haar ervaring als voormalig verpleegkundige als manager Slaapcentrum Haaglanden Medisch Centrum. In deze workshop is aandacht voor gezonde slaap en slaapproblemen. Er wordt praktisch houvast gegeven om zorg te dragen voor gezonde slaap. Ook is er aandacht voor het thema slaap en ploegendiensten.

Workshop door prof. dr. A.W.K. Gaillard

Gaillard schreef het boek 'Stress, productiviteit en gezondheid', en ontving hiervoor de drs. J.J.F. van den Bergh-prijs. Hij zal stilstaan bij de betekenis van herstel na inspanning en de gevolgen van onvoldoende herstel. Het begrip 'prestatieprotectie' laat zien welke beschermende maatregelen nodig zijn, om te zorgen voor optimale prestatie.

Tijden

14.00-14.30 uur:

- **Ontvangst**

14.30-15.30 uur:

- **Workshop mw. G. Schutten** (voor groep 1)

- **Workshop prof. dr. A.W.K. Gaillard** (voor groep 2)

15.30-15.45 uur:

- **Pauze**

15.45-16.45 uur:

- **Workshop mw. G. Schutten** (voor groep 2)

- **Workshop prof. dr. A.W.K. Gaillard** (voor groep 1)

Aanmelden

Meldt u snel aan want het aantal plaatsen is beperkt. Het kan door een mail te sturen naar [mail het secretariaat](mailto:mail@hetsecretariaat.nl). Vermeld daarin s.v.p. uw naam, functie en bedrijfsgegevens. Bij vragen kunt u altijd bellen naar het secretariaat of een [mail](mailto:mail@hetsecretariaat.nl) sturen.

Met hartelijke groet,
namens team Balans & Impuls

Heilwine Bakker

www.balans-en-impuls.nl

070-392 22 61