

Basis- und Fortgeschrittenenseminare

Lernen Sie den Umgang mit dem Rhythmendiagramm!

In den kompakten rhythmed-Seminaren lernen die TeilnehmerInnen Rhythmendiagramme gezielt einzusetzen und daraus den bestmöglichen Nutzen für ihre Arbeit zu gewinnen.

Inhalte des Basisseminars

„Das Rhythmendiagramm als Abbild des menschlichen Zeitorganismus“

- Bedienung des Messgerätes und der Auswertepattform expert.rhythmed
- Grundlagen der Chronobiologie
- Von Körperrhythmen zum EKG zum Rhythmendiagramm
- Wachzustand und Schlaf
- Guter Schlaf – Schlechter Schlaf

- Vitalität und Alter
- Selbsterfahrung
- Befundung von Rhythmendiagrammen

Inhalte des Fortgeschrittenenseminars

„Endogene Rhythmen im menschlichen Zeitorganismus“

- Repetitorium
- Vier Faktoren aus dem Rhythmendiagramm

Zirkadianer Rhythmus

Vegetative Vitalität

Vegetative Schlafqualität

Tätigkeitsabhängige Belastungs- und Erholungsphasen

- Vegetative Vitalität und Vegetative Balance
- Verlauf und Entwicklung

- Work-Life-Balance