

## Aufbau 1001kindernacht®-Kurs

| Block          | Inhalt   | Leitung                                |
|----------------|--|--|
| <b>Block 1</b> | <p><b>Theorie</b> (= Selbststudium mit Kursbuch &amp; Videos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fachwissen zum Thema Schlaf allgemein</li> <li>• Kindliche Schlafentwicklung &amp; Schlafstörungen</li> <li>• Eltern-Kind-Bindung, emotionale &amp; neurologische Entwicklung</li> <li>• Einschlafen an der Brust, nächtliches Stillen/Abstillen</li> <li>• Co-Sleeping/Bedsharing</li> <li>• SIDS und Sicherheitsempfehlungen</li> <li>• Ferbermethode, alleine schlafen lernen</li> <li>• Väter, Paarbeziehung, Geschwister, Zwillinge</li> </ul> | Sibylle Lüpold                         |
| <b>Block 2</b> | <p><b>Beratungskompetenz</b> (Zoom-Konferenz in der Gruppe)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Ablauf in der Schlafberatung</li> <li>• Das Pfeilmodell von 1001kindernacht®</li> <li>• Beratungskompetenzen und -methoden</li> <li>• Kommunikationswerkzeuge</li> <li>• Praxis: Üben in Kleingruppen</li> <li>• Kontinuierliche Selbstreflexion</li> <li>• Praktische Fragen rund um die Schlafberatung</li> </ul>   | Rahel Oberholzer<br>Gioia Quattroventi |

|                |   |  |
|----------------|---|--|
|                | <p><b>Hospitation</b></p> <p>Im Rahmen des Kurses muss in einer Beratung bei einer Schlafberaterin 1001kindernacht® hospitiert werden, wenn die Kursteilnehmerin mit der Prüfung abschliessen will.</p>   |  |
| <b>Block 3</b> | <p><b>Praxiswissen</b> (Zoom-Konferenz in der Gruppe)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktische Aspekte einer Schlafberatung</li> <li>• Umsetzung der Theorie in der Praxis</li> <li>• Wie können die Schlafsituation in der Familie entspannt, das Kind seiner Reife und Entwicklung entsprechend begleitet und die Eltern gestärkt werden?</li> <li>• Verschiedene Fallbeispiele üben und besprechen</li> </ul> | Karin Guggisberg-Bucher                              |
| <b>Prüfung</b> | <p>Die Prüfung ist aufgeteilt in einen mündlichen und einen schriftlichen Teil.</p> <p>Sie ist obligatorisch für alle, die nach Abschluss des Kurses sowohl den Titel «Schlafberaterin 1001kindernacht®», als auch die Werbe- und Weiterbildungsangebote von 1001kindernacht® nutzen wollen.</p>  | <p>Sibylle Lüpold</p> <p>Karin Guggisberg-Bucher</p> |