Center for søvn

FOREDRAG & WORKSHOPS 2025

Voksne

*Vores største ønske er alle får **den viden** og de **værktøjer,** der skal til for at forstå og styrke deres søvn – på lige fod med kost, motion og mental sundhed. For når vi sover godt, får vi **overskud** til at trives, **præstere** og **leve livet fuldt ud**.*

*Derfor elsker vi at dele **viden om søvn** – **praksisnært**, **evidensbaseret**, i øjenhøjde og med **formidling** i højsædet.*

FOREDRAG & WORKSHOPS

Til vores foredrag om voksnes søvn, tager vi jer med på en rejse ind i **søvnens forunderlige verden**. Vi formidler **vigtig og inspirerende viden om søvnens betydning** og potentiale, som motiverer til at prioritere. Og så kommer vi naturligvis ind på alle de små og mindre ting I selv kan gøre for at give søvnen de bedste præmisser. Både privat og som arbejdsgivere. Et foredrag varer 1,5 time og en workshop varer 3 timer. På en workshop arbejder vi mere indgående med spørgsmål, cases og deltagernes søvnlogs.

Hvorfor skal vi sove?

Søvn er noget af det mest **fantastiske**, vi kan give os selv – og alligevel noget af det, vi ofte tager for givet. I foredraget dykker vi ned i, hvorfor søvn er helt **afgørende** for, hvordan vi har det, **tænker**, **spiser**, bevæger os og **præsterer**. Du bliver klogere på, hvad der faktisk sker i kroppen og hjernen, når vi sover, og hvorfor god søvn er **forudsætningen** for energi, kreativitet, sundhed og trivsel. Vi sætter søvnen på plads som det fundament, alt andet hviler på.

Viden om søvnens præmisser

Søvn er et finstemt samspil mellem **krop** og **hjerne** – et indre ur, der følger lyset, hormoner der styrer rytmen, og **biologiske processer**, der hver nat genskaber balancen i os. Når vi forstår, hvordan disse kræfter arbejder sammen, får vi øje på det **fascinerende system**, der holder os i live, vågne og i trivsel. I foredraget folder vi søvnens biologi ud og giver et spændende og **inspirerende indblik** i de fantastiske processer, der spiller sammen, og de præmisser, der ligger til grund for dem – netop for at forstå, hvorfor søvnen ikke altid kommer af sig selv i den verden, vi lever i i dag.

Værktøjer til bedre søvn

Når vi forstår søvnens betydning og mekanismer, bliver det **tydeligt**, at der er meget, vi selv kan gøre. I foredraget samler vi trådene og giver et inspirerende og praktisk indblik i, **hvordan du kan støtte søvnen i hverdagen**. Du går derfra med **motivation** til at prioritere søvnen – og med **konkrete værktøjer** og strategier, der gør det muligt at skabe varige forbedringer. **For god søvn begynder med viden – men vokser af handling**.

CENTER FOR SØVN

FOREDRAGSHOLDERE

KAREN KILDAHL

Jordemoder og medstifter af
Center for Børn og Unges Søvn

Jylland og dele af Fyn

Karen har arbejdet med familiedannelse, sundhedsfremme og trivsel i børnefamilier siden 2009. Karen er uddannet jordemoder og børnesundhedsvejleder med speciale i søvn. Hun har stor praksiserfaring med familier med søvnudfordringer. Til daglig driver hun Center for Børn og Unges Søvn, hvor hun også tilbyder søvnkonsultationer for familier. Hun brænder for, at alle i familien må trives og sove godt. Karen er medforfatter til bogen "Søvn er en Superkraft".

Karen underviser desuden på vores søvnuddannelse for fagfolk

SINE DITLEV BIHLET

Sundhedsplejerske og medstifter
af Center for Børn og Unges Søvn

Sjælland og dele af Fyn

Sine har beskæftiget sig professionelt med børn i over 15 år som sygeplejerske og specielt med børns søvn som sundhedsplejerske. Sine har særligt sin praksiserfaring i børns søvn fra sit arbejde med børn med autisme, ADHD og emotionelle forstyrrelser samt fra sin virksomhed Søvnplejersken, hvor hun tilbyder søvnkonsultationer. Sine er forfatter til den nyeste bog i Danmark om små børns søvn "Tryg søvn" og medforfatter til bogen "Søvn er en Superkraft".

Sine underviser desuden på vores søvnuddannelse for fagfolk.

CENTER FOR SØVN

PRISER 2025

Prisliste foredrag og workshops 2025

Foredrag om søvn af ca. 1,5 times varighed	Fra 10.000,- DKK ex moms
Workshop om søvn af ca. 3 timers varighed	Fra 15.000,- DKK ex moms

OBS! Kørsel i forbindelse med afholdelse, pålægges priserne

Tilpas jeres forløb?

Har I særlige behov, eller ser I ikke præcis det, I søger?

Vi **brænder** for at **formidle viden om søvn** – og vi gør det i mange forskellige **formater**. Vi ved at behov og budgetter kan variere, og vi er altid klar til en uforpligtende snak om hvordan vi bedst kan imødekomme jeres behov.

Vi har stor erfaring med både fysiske og **online oplæg**, korte indspark og **længerevarende forløb**, konsulentarbejde og undervisning og kan ofte finde en løsning, der imødekommer jeres situation.

BOOKING

Ønsker du at **booke** et foredrag med os?

Uanset om du ønsker en **uforpligtende snak** om jeres ønsker, om du har **spørgsmål** eller er klar med dato og tidspunkt for din **ønskede booking,** så er vi kun en mail eller en opringning væk.

Kontakt os allerede i dag på nedenstående

Vi glæder os til at høre fra dig!

+45 21 90 90 12

kontakt@centerforsoevn.dk

www.centerforsoevn.dk