

Aufbau 1001kindernacht@-Kurs 2026

Selbststudium – Eigenarbeit / Begleitetes Lernen im Zoom-Meeting oder vor Ort * = freiwillig

	Inhalt	Material	Zeitaufwand	Zoom-Meeting mit...
Erstkontakt *	<ul style="list-style-type: none"> • Kurzes, persönliches Infogespräch 		15 Min.	Sibylle Lüpold
Anmeldung	<ul style="list-style-type: none"> • Definitive Anmeldung Kurs • Einzahlen des Kurstarifs • Unterschreiben des Vertrags 	Kursbuch per Post Unterlagen und Videos per Mail		
Block 1	Theorie <ul style="list-style-type: none"> • Einführung • Die Geschichte des Schlafs • Grundlagen Schlaf/-regulation (VK) • Schlafentwicklung 1. Lebensjahr • Breastsleeping • Sicheres Schlafen • Kindliche Schlafentwicklung nach dem 1. Geburtstag • Das sichere Nest • Schlafgewohnheiten uvm. 	Kursbuch & Videos (Das Kursbuch und alle Videos wurden 2025 aktualisiert / neu aufgezeichnet)	Ca. 8-10 Stunden	Sibylle Lüpold Dr. Vera Knoblauch
Block 1	Fragestunde		1 Stunde	Sibylle Lüpold
Block 2	Beratungskompetenz <ul style="list-style-type: none"> • Theorie und Grundhaltung der Schlafberatung • Das Pfeilmodell 1001kindernacht@ • Fragetechniken • Qualitätssicherung 	Kursbuch Zusätzliche Unterlagen	3-5 Stunden	Gioia Quattroventi
Block 2	<ul style="list-style-type: none"> • Übungstunden • Ablauf der Schlafberatung • Beratungskompetenzen und -methoden • Kommunikationswerkzeug • Kontinuierliche Selbstreflexion 		2x 1½ (= 3) Stunden	Gioia Quattroventi Wenn möglich zusammen mit einer weiteren Kurs-Teilnehmerin

Hospitation	Beobachten / Analysieren einer Schlafberatung 1001kindernacht@		1 Stunde	Schlafberaterin 1001kindernacht@
Bericht	Verfassen und Abgeben eines Hospitationsberichts		½ Stunde	
Block 3	Praxiswissen <ul style="list-style-type: none"> • Wichtige Faktoren der Schlafberatung • Fallbeispiele • Rechte, Pflichten, Öffentlichkeit • Kompetenzen und Grenzen • Selbstfürsorge 	Kursbuch Zusätzliche Unterlagen	5-8 Stunden	Karin Guggisberg-Bucher
Block 3	Übungsstunden <ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung der Theorie in die Praxis • Verschiedene Fallbeispiele üben und besprechen 		3 Stunden	Gioia Quattroventi und Karin Guggisberg-Bucher
Abschluss	Klären der letzten Fragen und abschliessen des Kurses		1 Stunde	Sibylle Lüpold
Prüfung schriftlich *	15 Fragen schriftlich beantworten	Prüfungsfragen per Mail	3 Stunden	Sibylle Lüpold
Prüfung mündlich *	Ein Fallbeispiel im Rollenspiel		½ Stunde	Karin Guggisberg-Bucher
Zeitaufwand total	Je nach individuellem Arbeitstempo und ob mit oder ohne Prüfung unterschiedlich		mind. 24 / max. 36 Std.	
Selbststudium			16-27 ½ Std.	
Begleitete Stunden			8-8 ½ Std.	