



# – 6H-INTENSIV: SCHLAFCOACHING – FOKUS SELBSTREGULATION UND REGULATIONS- STÖRUNGEN & 3-MONATS-KOLIKEN

TERMIN  
MITTWOCH | 24.06.2026 | 09-15 UHR

## ONLINE-FORTBILDUNG

für Hebammen, Pflegendе & interessierte Fachkräfte

### PROGRAMM

**10 Min Begrüßung durch das Team der Humana Akademie**

#### 130 Min Selbstregulation bei Neugeborenen

Bianca Niermann, Gründerin des Instituts für Schlafpädagogik,  
Entwicklerin der Stay & Care Schlafcoaching Methode

Ursachen, Unterstützungsansätze und Gesprächsstrategien im Kontext von Schlafverhalten, Bindung und Stressregulation anhand exemplarischer Fallvorstellungen – mit Fokus auf alltagsnahe Begleitung und elternstärkende Kommunikation.

- Wie Eltern im Wochenbett den Schlaf fördern können
- Bedeutung der frühen Verbindungsphase für Schlaf und Selbstregulation
- Schlafentwicklung in den ersten Lebensmonaten

**30 Min Pause**

#### 130 Min Regulationsstörungen

Bianca Niermann, Gründerin des Instituts für Schlafpädagogik,  
Entwicklerin der Stay & Care Schlafcoaching Methode

- Erkennen von Regulationsstörungen im Säuglingsalter
- Anwendung einfacher, bindungsorientierter Methoden zur Schlafentwicklung
- Stärkung der Elternkompetenz im Wochenbett

**15 Min Pause**

#### 40 Min 3-Monats-Koliken

Dr. Michael Lohmann, Dipl.-Ökotrophologe

Können Ernährung, pflanzliche Präparate oder Probiotika zur Linderung beitragen und welche Empfehlungen lassen sich daraus für die Praxis ableiten?

- Unterscheidung, Diagnosekriterien, Häufigkeiten & mögliche Ursachen
- Einfluss der Ernährung auf Symptomatik & Verlauf
- Wirksamkeit pflanzlicher Präparate & Probiotika

**5 Min Verabschiedung**

## IHR KONTAKT

Humana Akademie  
akademie-online@humana.de  
www.humana-experten.de

## TEILNAHMEZERTIFIKATE

Sie erhalten das Teilnahmezertifikat spätestens 5 Werktage nach der Fortbildung per E-Mail.

Die Fortbildung wurde als Online-Fortbildung im Sinne des § 7 der HebBO NRW mit **8 Fortbildungsstunden** anerkannt.

Sie erhalten Skripte und begleitendes Arbeits- und Beratungsmaterial zur Fortbildung.

## HINWEISE

Für Ihre Teilnahme benötigen Sie eine E-Mail-Adresse und einen Internetzugang.

## PREISE

70,00 EUR | regulärer Preis

61,00 EUR | wir 2 Kolleg:innen Rabatt  
bei Buchung von 2 Tickets

53,00 EUR | wir 3 Kolleg:innen Rabatt  
bei Buchung von 3 Tickets

**GRATIS** | Treue wird belohnt –  
4. Fortbildung ist gratis

**GRATIS** | für Studierende &  
Auszubildende

Die Rabatte sind nicht miteinander kombinierbar.



**ANMELDUNG** Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung zur Online-Fortbildung den QR-Code bzw. den Link:  
[www.humana-experten.de/veranstaltungen](http://www.humana-experten.de/veranstaltungen)

**Wir freuen uns auf Sie!**