

OVARIE

PLANNER

OVARIE CURSUS



KRIJG STRUCTUUR IN JE LEERPROCES

DOOR MARLOT DE JONG

a little NOTE

Vandaag is de perfecte dag om een start met de cursus te maken. Je hoeft niet te wachten totdat je menstruatie begonnen is.

Wil je de geleerde kennis per maand toepassen tijdens je eigen cyclus? Volg dan iedere maand 1 module. Om je te helpen je cursus voortang te tracken heb ik deze cursus planner voor je gemaakt.

Start met module 1. Daarna kan je kiezen of je eerst module 2 of eerst module 3 volgt.

Ik besef heel goed dat het leren kennen van je cyclus vragen kan oproepen, of dat het gedachtes in je naar boven haalt die je wilt delen. Of dat je mijn videos soms te stellig vindt, en wel wat nuance kunt gebruiken;). De besloten Ovarie Community Facebook groep is de plek om met elkaar te connecten. Je bent van harte welkom!

Wil je je vraag liever 1:1 met me bespreken? Dat kan natuurlijk ook. Weet wel dat ik je vraag anoniem kan gebruiken in de Facebook groep, of tijdens een cyclus review. Wil je graag 1:1 begeleiding? Dan kan je het coachingstraject bij boeken via www.ovarie.nl. Neem gerust contact met me op als je twijfelt of je vraag binnen een coachingstraject past.

Veel leerplezier!



Marlot De Jong
Ovarie

MODULE 1

Startdatum _____

Datum afronding _____

Datum cyclus Q&A _____

Video materiaal: 50+ minuten

Video	Duur	Gezien	Herhalen	Notitie
1.1 Anatomie	2.17			
1.2 De werking van hormonen	2.54			
1.3 Ovulatie cyclus	4.34			
1.4 Oestrogeen en Progesteron Effect op je lijf	2.54			
1.5 De baarmoeder en baarmoederhals reageren op hormonen	4.28			
1.6 Biomarkers (Intro)	3.43			
1.7 Biomarkers en veranderende hormonen (intro)	1.17			
1.8 Menstruatie en veranderende hormonen	1.20			
1.9 Tussen menstruatie en ovulatie	2.11			

Start vandaag nog met je cyclus in kaart brengen. Je volgende menstruatie begint op een nieuwe rij.

download cyclus kaart

MODULE 1

vervolg

Video	Duur	Gezien	Herhalen	Notitie
1.10 Ovulatie en veranderende hormonen	6.57			
1.11 Hormonen na ovulatie	2.36			
1.12 Onduidelijke afscheiding	4.02			
1.13 je cyclus in kaart brengen	8.05			<input type="checkbox"/> download menstruatie richtlijnen
1.14 bonus!!				

Theorie toepassen?
Plan nadat je de video's hebt gezien tijd in voor de opdrachten van module 1

opdrachten maken

MODULE 2

Startdatum _____

Datum afronding _____

Datum Cyclus Q&A _____

Video materiaal: 30+ minuten

Video	Duur	Gezien	Herhalen	Notitie
2.1 Cyclus fases	7.16			
2.2 Instructies voor LH testen	6.33			<input type="checkbox"/> download LH testen
2.3 Cyclus variabelen	6.11			
2.4. Cyclus klachten	6.31			
2.5 Infecties	4.33			
2.6 Hormonale anticonceptie	2.03			

- stel je vragen in de community
- maak oefeningen
- koop LH testen

MODULE 3

Startdatum _____

Datum afronding _____

Datum Cyclus Q&A _____

Video materiaal 50+ minuten

Video	Duur	Gezien	Herhalen	Notitie
3.1 Man vs vrouw	5:22			
3.2 Vruchtbare dagen	4:35			
3.3 Piekdag	5:24			
3.4 Zwanger worden	3:54			
3.5 Intro zwangerschap voorkomen	2:06			
3.6 Overview richtlijnen gezinsplanning	3:01			<input type="checkbox"/> download gezinsplanning richtlijnen
3.7 Richtlijn 1 gezinsplanning	1:59			
3.8 Richtlijn 2 gezinsplanning	2:45			
3.9 Richtlijn 3 + 4 gezinsplanning	1:23			

- maak oefeningen
- stel je vragen in de community
- bepaal je vruchtbare periode

MODULE 3

vervolg

Video	Duur	Gezien	Herhalen	Notitie
3:10 Seksualiteit en relatie	4:33			
3.11 Hoe je dan toch ongepland zwanger kunt worden	2:50			
1.12 Case study: verwarrende cyclus en gezinsplanning	5:41			
1.13 Betrouwbaarheid van de FEMM methode	6:41			

Je hebt de cursus afgerond. Wel gedaan!

Je hebt in totaal 12 maanden (vanaf startdatum) toegang tot de leeromgeving en je mag alle cyclus Q&A's die in jouw cursusjaar plaatsvinden gratis meedoen.

