

Hartcoherentiecoaching

Bewezen effectief bij stressreductie,
reïntegratie en emotiemanagement

Bijna iedereen kent het gevoel: op het werk is het net iets te hectisch, de vakantie is nog ver weg en tijd om even uit te puffen ontbreekt. Of:.....je moet dadelijk een spannend gesprek voeren of een presentatie geven en daar zie je best tegenop. Bij het verminderen van stress in dit soort situaties kan hartcoherentietraining uitkomst bieden.

Hartcoherentietraining biedt een manier om stress drastisch te verminderen en om prettiger in het leven te staan. Hoe? Door het doelbewust creëren van 'hartcoherentie': een lichamelijke en geestelijke staat die optreedt als je bijvoorbeeld vreugde, innerlijke rust, dankbaarheid of waardering ervaart. Met een goede hartcoherentie kun je bijvoorbeeld helder nadenken en daardoor beter besluiten nemen.

Hartcoherentie

Hartcoherentie betekent fysiek gesproken dat je hartslag gelijkmatig en harmonieus varieert. Het gaat hier om zeer kleine variaties in de tijd tussen de hartslagen. Deze hartslagvariaties zijn via het voelen van de polslag niet merkbaar. Het is bewezen dat er een nauw verband is tussen de hartslagvariatie en het gevoelsleven. Als het hart en de geest in balans zijn, dan ontstaat er de situatie waarin de hartslag harmonieus varieert: er is dan hartcoherentie (samenhang).

Met behulp van een klein draagbaar apparaat, de EmWave, kun je de mate van hartcoherentie meten. De EmWave geeft je direct en objectief feedback op jouw innerlijke 'staat van zijn' en dus ook op de mate waarin je emotioneel in balans bent. Door middel van eenvoudige en direct toe te passen technieken leer je om vlot hartcoherentie 'op te roepen' en daarmee je emoties heel direct te beïnvloeden. Op deze manier leer je onprettige emoties en stress om te buigen naar een staat van emotionele én lichamelijke balans.

“Iedereen kan ‘gratis’ vanuit z’n hart gaan leven, maar wie enthousiast wil oefenen heeft veel aan de apparatuur van Heartmath, ook interessant voor op het werk”

Inez van Oort,
oprichter en hoofdredactrice van Happinez

Zes individuele sessies

Balans, gezondheid en plezier

Coaching op hartcoherentie

Bij het coachen op hartcoherentie wordt gebruik gemaakt van het 'Stress Relief Programma', dat door Heartmath Institute USA ontwikkeld is. Dit programma leidt tot wetenschappelijk aangetoonde resultaten en blinkt uit in eenvoud en effect.

Het programma bestaat uit zes individuele coachingsessies van ongeveer een uur, verspreid over twee maanden. Als deelnemer leer je hartcoherentie op te wekken en toe te passen in situaties die voor jou belangrijk zijn.

In de eerste sessie breng je je eigen stressbronnen en jouw wijze van omgaan met stress in kaart en bepaal je je persoonlijke doelen van de coaching. Vervolgens leer je in elke sessie een nieuwe hartcoherentie techniek en oefen je ermee. Na elke sessie krijg je oefeningen mee om het geleerde te trainen en toe te passen in de praktijk. Iedere vervolgsessie borduurt voort op wat je in de voorgaande sessie hebt behandeld en aansluitend in de praktijk hebt geoefend.

Tijdens het traject krijg je als deelnemer ook achtergrondinformatie aangereikt, zodat je begrijpt waarom het werkt. Het traject staat geheel in het teken van het creëren van balans, plezier en welzijn in het dagelijks (werk)leven. Bewustwording is hierbij essentieel.

Doelen en effect

De hartcoherentie technieken zijn op veel manieren en in veel situaties toepasbaar:

“Positief denken met je hersenen is zinvol, maar positief voelen vanuit je hart geeft een geweldige impuls aan de gezondheid en aan effectief en creatief functioneren”

Prof. Dr. David Servan-Schreiber;
uit: "Uw Brein als Medicijn"
(een uittreksel van dit boek is te vinden op de site)

In de coaching zijn globaal genomen drie toepassingsgebieden te onderscheiden:

- *stressmanagement*: stress ombuigen en/of reduceren
- *reïntegratie na burn-out*: balans, energie en plezier (her)vinden en bewaren
- *peak performance*: meer focus, plezier en flow creëren op (piek)momenten die ertoe doen

Met hartcoherentietraining aan de slag gaan betekent een proces aangaan. Het is geen wondermiddel dat je direct nadat je het kent als een truc toepast. Het geeft je echter wel een instrument in handen om zelf invloed te kunnen uitoefenen op je eigen welbevinden. Deze invloed wordt al snel merkbaar. Wanneer je de oefeningen consequent uitvoert, dan kun je ervan uitgaan dat je na drie maanden een sterk en duurzaam effect hebt gerealiseerd.



Hartcoherentiecoaching

Ook voor uw bedrijf



Enkele concrete resultaten van hartcoherentie training:

- meer energie en vitaliteit
- minder stress (en lagere bloeddruk)
- meer emotionele balans, minder boosheid
- beter slapen
- betere concentratie
- makkelijker kunnen schakelen tussen taken
- toegenomen probleemoplossend vermogen en besluitvaardigheid
- toegenomen creativiteit
- beter functioneren, hogere prestaties
- beter opgewassen tegen de uitdagingen van het leven
- beter kunnen luisteren

Coaching van hartcoherentie bij uw bedrijf

Individuele coaching op hartcoherentie kun je aanvragen bij Highcoaching. Er wordt gewerkt met door HeartMath gecertificeerde coaches.

Als je nog twijfelt of hartcoherentie training bij jou past, dan kun je een adviesgesprek bij Highcoaching aanvragen. Je krijgt dan een gesprek met een coach. Gezamenlijk bekijken jullie dan jouw situatie en of hartcoherentie training daarin een oplossing kan bieden. Dit gesprek biedt ook gelegenheid om andere vormen van begeleiding of training te bespreken.

Workshops hartcoherentietraining

Naast individuele coaching organiseert Highcoaching ook inspirerende kennismakings work-shops voor groepen van zes tot vijftien deelnemers. Tijdens deze workshops leer je wat hartcoherentie betekent en leer je een basis techniek waarmee je hartcoherentie kunt oproepen. Zo kun je zelf ervaren hoe hartcoherentie aanvoelt en wat het eventueel voor jou kan betekenen.

Vragen?

Bij vragen over de hartcoherentiecoaching of de kennismakingsworkshop kun je terecht bij Highcoaching.

U kunt bij Highcoaching ook terecht voor:

- Begeleiding kinderen ADD-ADHD
- Autisme, angsten etc.
- (Her)Examentraining
- Angstbeheersing
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding
- Kinder coaching
- Programma's voor zorgsector
- Weerbaarheid training

Bezoek de volledig vernieuwde website:

<http://www.highcoaching.nl>

"HeartMath is (..) ongewoon effectief in het terugdringen van angst en zorg en het verbeteren van prestatie. Het heeft een solide wetenschappelijke basis en het is getest in een verscheidenheid aan situaties die duidelijk deze resultaten hebben aangetoond"

Paul J. Rosch, M.D., F.A.C.P., President of the American Institute of Stress and Clinical Professor of Medicine and Psychiatry, New York Medical College.