



Deze nieuwsbrief is
een uitgave van
Highcoaching
Jaargang 3 nr. 3

Door Johan Hooglugt

“Het kindsysteem raakt bekneld”.

Paul de Blot stelt dat ons onderwijssysteem een door volwassenen bedacht concept is waarin het 'kindsysteem' bekneld raakt. In het eerstvolgende nummer van Educare wordt hier een artikel aan gewijd.

Paul de Blot, hoogleraar in organisatievernieuwing met de leerstoel Business Spiritualiteit aan Universiteit Nyenrode

Het spelende, creatieve, onderzoekende deel van ons krijgt hierdoor steeds minder ruimte, met desastreuze gevolgen voor de toekomst. Onze zintuiglijke en verstandelijke kennis is beperkt, maar onze geestelijke zekerheden zijn veel meer omvattend.

Voorbeelden hiervan zijn de moeder die intuïtief aanvoelt dat haar kind ziek is. Mensen die verliefd zijn hoeven elkaar niets te zeggen om elkaar toch iets duidelijk te maken. We noemen dit innerlijke inzicht. Van nature is dit bij iedereen aangeboren. Wil je er echt gebruik van maken vereist dit wel oefening.

Bij kinderen gaat het bijna vanzelf. Zij zijn geboeid door alles wat zij dagelijks meemaken. Zij zijn nieuwsgierig. Zij leven vanuit hun

hart. Zij hebben vaak hun hart op de tong liggen.

De wijsheid van het kind kan voor menig ouder een belangrijke leerschool zijn. Jammer genoeg wordt deze innerlijke wijsheid snel afgeleerd. Dit begint al als het geleerd wordt te denken. Het innerlijke wordt geleerd te verschuiven van het hart naar het brein, het verstandelijke. Het kind wordt alleen nog geleerd te leven vanuit zijn kennis. Op school is er van nature alleen maar aandacht voor kennisontwikkeling. Hoe vaak horen wij niet te term: “Kennis is macht”. Wie kent de uitspraak van de zogenaamde “Van Beisterveld kinderen” niet. Op school wordt je afgerekend door de score van de Cito-toets, door examens en diploma’s. Het gaat om het IQ.

Toch zijn er nog mensen die hun zekerheid van het hart weten te behouden. Zelf ben ik trotse vader van een prachtige dochter met het Syndroom van Down. Zij weet bij uitstek te leven vanuit haar innerlijke kracht, haar hart. Bij haar gaat het om EQ. Ook kunstenaars leven vanuit hun hart. Kunst en cultuur is dan ook van essentieel belang bij de opvoeding van onze kinderen.

Duurzaamheid wordt gedragen door mensen die vanuit hun innerlijke

(hun hart) weten te leven, kennis weten over te dragen en uit te willen dragen.

Het hart is de energiebron van ons lichaam. Uit onderzoek van HeartMath is vast komen te staan dat er meer signalen van het hart naar onze hersenen gaan dan andersom. Ons hart is de bron van het leven. Ook het onderwijs kunnen we veel beter benaderen vanuit ons hart. Er zijn in Nederland inmiddels scholen die kinderen begeleiden met behulp van de methode van HeartMath. Een mooi voorbeeld hiervan is een school in de regio Beverwijk alwaar de docent voor aanvang van de schooldag altijd start met hartcoherentie oefeningen. Tijdens het maken van de Cito-toets maken kinderen zich veel minder druk over de toets.

De Gezonde School.nl

HeartMath Benelux sluit met haar trainingsprogramma's voor onderwijs en jeugdzorg aan op de uitgangspunten van de gezondschool.nl. In een tijd waar docenten steeds minder tijd kunnen besteden aan kinderen die meer aandacht nodig hebben en de overheid verder bezuinigt op het onderwijs wordt preventie steeds belangrijker. HeartMath biedt hier alle mogelijkheden voor.

HeartMath programma's

Voor alle hieronder genoemde programma's wordt gewerkt met gecertificeerde coaches.

Early HeartSmarts 3-6 jarigen

Een prachtig en uitnodigend programma voor de allerkleinsten van 3-6 jaar. De peuters leren op een uiterst veilige manier met hun gevoel en emoties om te gaan. Knuffel Hartebeer is hun hierbij behulpzaam. Resultaten die behaald kunnen worden:

- betere vriendschappen
- groter zelfvertrouwen
- groter doorzettingsvermogen
- betere communicatie
- beter omgaan met emoties
- positieve gevoelens uitdrukken
- vergroten van probleemoplossend vermogen
- betere schoolprestaties

HeartSmarts 7-10 en 10-13 jarigen

Het betreft hier een 1:1 leer en doe programma begeleid door een gecertificeerde trainer. Aan de hand van een persoonlijk werkboek wordt je gedurende 4- tot 6 weken intensief begeleid.

We bepalen de leerdoelen, bespreken de werkwijze, werken aan de hand van casuïstiek en praktijkopdrachten.

Het werkboek bestaat uit 5 Hoofdstukken.

Er wordt gewerkt met de EmWave biofeedback apparatuur.

De leerling krijgt gestructureerd huiswerk.



HeartSmarts TestEdge examentraining

Een 1:1 training voor studenten tussen de 15-20 jaar

- Je stress en faalangst de baas
- Je vermindert de lichamelijke klachten
- Je beter concentreren
- Je studeert makkelijker
- Je bent minder nerveus
- Je begrijpt de stof sneller
- Je hebt meer rust
- Je functioneren bij een test verbetert

HeartSmarts groepsprogramma 6-12

Het betreft hier een groepstraining voor scholen. Er wordt gewerkt met leerkrachten en standaard materialen en handleidingen voor de leerkrachten. De leraren worden deskundig opgeleid en vervolgens begeleid door een HeartMath gecertificeerde coach.

Dit groepsprogramma is gebaseerd op CASEL

Collaborative for Academic Social and Emotional Learning.

Sociaal Emotioneel Leren.

Succesfactoren zijn:

- Gecoördineerde school brede toepassing
- Samenwerking tussen school, ouders en kinderen om sociale, emotionele en intellectuele successen bij kinderen te bevorderen.
- Beter schoolprestaties, beter gedrag en prettigere houding.

Workshop hartcoherentie

Wil je eerst weten wat hartcoherentie precies voor jouw school/instituut kan betekenen. Vraag dan naar de mogelijkheden van een workshop bij jou op school of instituut.

Bezoek onderstaande link:

<http://www.highcoaching.nl/Highcoaching/HeartSmart.html>

Mogelijkheden Highcoaching

Je kunt kiezen uit persoonlijke 1:1 sessies en een intensief E-learning programma. In beide gevallen wordt er gebruik gemaakt van een op maat gemaakt E-coach programma, alwaar dagelijks de vorderingen worden bijgehouden. Jouw coach houdt hierdoor zicht op jouw gedrag en kan waar nodig bijsturen. Er wordt gedurende het traject intensief hulp geboden via telefoon, sms of per email.

Informatie

Voor meer informatie over de methode van HeartMath kun je de site van Highcoaching bezoeken.

Je kunt bij Highcoaching ook terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stoppen met roken
- Stop emotioneel eten
- Begeleiding kinderen ADD-ADHD
- Autisme, Faalangsten etc.
- (Her)Examentraining
- Angstbeheersing
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding
- Kindercoaching
- Programma's voor zorgsector
- Weerbaarheid

Bezoek de volledig vernieuwde website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

hooglugt@highcoaching.nl

volg op Twitter:

[HooglugtJohan](#)

of bel naar 06-39 55 81 09

