

School Special

Erkenning HeartMath programma's

Het Amerikaanse Nationale Register van wetenschappelijk bewezen programma's en methoden (NREPP) erkent drie methoden/programma's van HeartMath. Dit is wederom een erkenning van de waarde van de hartcoherentie methode van HeartMath.

Om in aanmerking te komen voor de NREPP erkenning is het volgende vereist:

- Demonstratie van een of meer positieve resultaten op de geestelijke gezondheid en- of het gebruik van gedragstherapie verkregen met behulp van een experimentele of quasi-experimentele onderzoeksopzet.
- Publicatie van de resultaten in een peer-reviewed artikel of uitgebreid evaluatie rapport.
- Documentatie die het programma en de juiste uitvoering daarvan beschrijft.



NREPP's kwaliteit van onderzoek zijn indicatoren van de sterkte van de onderbouwing van uitkomsten van de interventie. Hogere scores geven een sterker, meer overtuigend bewijs. Elk resultaat wordt afzonderlijk beoordeeld, omdat interventies meerdere uitkomsten kunnen aantonen en het bewijs dat de verschillende uitkomsten kunnen afwijken.

Criteria voor de beoordeling Kwaliteit van Onderzoek

Elke recensent onafhankelijk beoordeelt de kwaliteit van onderzoek voor een interventie van de gerapporteerde resultaten met behulp van de volgende zes criteria.

1. Betrouwbaarheid van de metingen
2. Valideren van de metingen
3. Interventie betrouwbaarheid
4. Ontbrekende gegevens en natuurlijk verloop
5. Potentiële versturende variabelen
6. Aanvaardbaarheid van de analyse

Recensenten gebruiken een schaal van 0,0-4,0, met 4,0 als hoogste waardering.

Uitkomsten van de drie erkende methoden

Wetenschappers hebben onderzoek gedaan naar de effectiviteit van drie programma's van het HeartMath Instituut:

- TestEdge Leer Programma
- HeartSmarts Programma
- Hartcoherentietraining voor kinderen met ADHD.

Het *TestEdge Leer Programma* is gericht op het verminderen van stress en faalangst en het verbeteren van emotioneel welzijn, relaties en leer prestaties. De primaire studie omvatte 980 leerlingen op twee grote middelbare scholen. Kwantitatieve en kwalitatieve gegevens toonden een statistisch significant verband aan tussen verminderde faalangst en betere leer- en toetsprestaties.

Criteria (0.0-4.0 schaal)	1	2	3	4	5	6	Gem
1: Faalangst	3,5	3,0	2,8	2,8	2,3	3,5	3,0
2: Negatieve invloed	3,0	3,0	2,8	2,8	2,3	3,5	2,9
3: Emotionele disbalans	3,0	3,0	2,8	2,8	2,3	3,5	2,9
4: Sociale interactie	3,0	3,0	2,8	2,8	2,3	3,5	2,9
5: Betrokkenheid in klas	3,0	3,0	2,8	2,8	2,3	3,5	2,9

Het *Early HeartSmarts Programma* is onderzocht op de impact van leerlingen op een basisschool. Sociaal/emotionele, fysieke, cognitieve en taal leer groei werd gemeten. Kinderen in een interventiegroep vertoonden statistisch significante groei in alle vier gebieden in vergelijking met een controlegroep.

De studie *Hartcoherentietraining voor kinderen met ADHD* bestond uit een dubbelblinde, placebo-gecontroleerde studie met 38 leerlingen in de leeftijd van 10-12 jaar die waren gediagnosticeerd met Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder of ADHD. Gedragsinstrumenten van HeartMath en emWave technologie hebben aantoonbaar de cognitieve functie en impulscontrole aanzienlijk verbeterd. Resultaten werden onafhankelijk door het Cognitive Drug Research (CDR), een erkende onderzoeksorganisatie gemeten.

Criteria (0.0-4.0 schaal)	1	2	3	4	5	6	Gem.
interne en externe problemen	3,5	3,5	2,0	3,8	2,8	2,5	3,0
Nauwkeurigheid van de nieuwe woordherkenning	3,0	3,0	2,0	3,8	2,8	2,5	2,8

Eigentijdse trainingen voor Faalangst - Examenstress Basisschoolkinderen en kinderen met ADHD

Coaching op hartcoherentie

Nagenoeg iedereen heeft te maken met een vorm van faalangst of examenstress. Voor een deel hebben we stress nodig om goed te presteren, echter velen van ons ondervinden duidelijk hinder van de gevolgen van deze stress. Voorbeelden zijn buikpijn, hoofdpijn, concentratieverlies, angst en verlies van zelfvertrouwen. Stress beïnvloedt ons prestatie-vermogen negatief. Als we worden blootgesteld aan stress blokkeren we onze hersenen om helder te denken. We kunnen niet meer oproepen wat we door het vele studeren hebben opgeslagen. Ook zijn er veel gevallen bekend van black outs tijdens het examen.

Op de basisschool is het sociaal- en emotioneel leren een van de basiswaarden om goed te kunnen presteren op school. Daarnaast heeft pesten een negatieve invloed op het sociale gedrag op school.

Op elke school lopen kinderen met ADHD. Dankzij de eenvoudig te leren methode van hartcoherentie kunnen deze leerlingen op een positieve manier participeren op school.

Uitgebreid onderzoek door HeartMath heeft aangetoond dat er een meetbare fysiologische toestand ten grondslag ligt aan het optimaal leren en presteren. In deze toestand zijn onze emoties kalm en onze hersenen, zenuwstelsel en andere lichamelijke systemen functioneren met een verhoogde synchronisatie en harmonie. In eenvoudige termen zeggen we dan: We zijn fysiek, mentaal en emotioneel volledig in balans. Dit op haar beurt, faciliteert de hogere cognitieve processen, die van cruciaal belang zijn voor de aandacht, redeneren en creativiteit, die allemaal van essentieel belang zijn voor het effectief leren, cognitieve prestaties en sociaal succes.

Het programma is gebaseerd op 20 jaar wetenschappelijk onderzoek over de psycho-fysiologie van leren en prestaties, emotionele dynamiek en de hart-brein-communicatie.

De programma's leren een set eenvoudig te gebruiken positieve emotie heroriëntering en herstructurerende technieken. Die maken het mogelijk voor de studenten om zelf stress, faalangst en andere emotionele belemmeringen voor leren en presteren te reguleren.

De basis van de effectiviteit van de technieken is dat ze de student zelf leren om een specifieke, wetenschappelijk meetbare toestand van optimaal functioneren te activeren, genaamd psycho-fysiologische coherentie (samenhang).

Het doel van TestEdge examentraining is je te helpen bij je voorbereiding op toetsen. Het is gericht op het bereiken en behouden van je hoogste prestatieniveau.

TestEdge - HeartSmarts Faalangst en ADHD trainingen



Enkele concrete resultaten van TestEdge training:

- je stress en faalangst de baas
- je vermindert lichamelijke klachten
- je kunt je beter concentreren
- je studeert makkelijker
- je bent minder nerveus
- je begrijpt de stof sneller
- je hebt meer rust in lichaam en geest
- je functioneert tijdens school beter
- je kunt beter luisteren en neemt de stof op

Highcoaching biedt de mogelijkheid tot het volgen van coachsessies of kleine groepstrainingen om voor eens en altijd af te rekenen met faalangst en leerproblemen, concentratieproblemen en toets-examenrees.

Wil jij ook optimaal presteren in situaties van stress, opwinding, woede en emoties? Examenrees, angst om te presteren en concentratieverlies bij stressvolle situaties komt overal en bij iedereen voor. Bezoek eens onze [onderwijspagina](#) op de website.

Vraag naar de mogelijkheden die Highcoaching voor uw school en leerlingen kan betekenen. Neem contact op voor meer informatie. Een verzorgen van een workshop voor het hele team bestaat uiteraard tot de mogelijkheden.

Highcoaching is ook behulpzaam bij het aanvragen van mogelijke subsidies.

E. info@highcoaching.nl

I. www.highcoaching.nl

T. 06-39558109