



# Hart voor de Zorg Programma

Hartcoherentie training voor zorgverleners

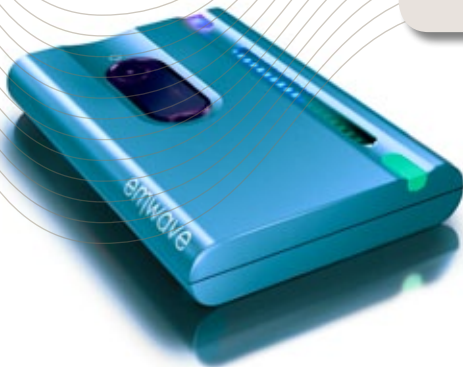
 HeartMath®

# HeartMath Hart voor de Zorg Programma

De hedendaagse hectische, steeds veranderende en veeleisende zorgomgeving vraagt veel energie en uithoudingsvermogen van u als zorgverlener. Het HeartMath programma Hart voor de Zorg wil u hierin graag ondersteunen. Het programma is gebaseerd op enkele decennia onderzoek van het HeartMath instituut in samenwerking met neurologen en cardiologen. Het biedt u effectieve technieken waardoor u in staat bent stress te pareren en beter om kunt gaan met hoge werkdruk, grote verantwoordelijkheid en moeilijke situaties. U ervaart zo meer balans.

Het hart speelt een centrale rol in het Hart voor de Zorg programma. HeartMath heeft bio-feedbacksoftware ontwikkeld, waarbij via een oorsensor het hartritme in beeld wordt gebracht op het scherm van een laptop. Het hartritme heeft een diepgaand effect op onze cognitieve functies, zoals helderheid van denken, inzicht, het nemen van beslissingen, manier van communiceren en ook op onze gezondheid. Het is mogelijk om het hartritme bewust te beïnvloeden zodat er een harmonieus (coherent) hartritme patroon ontstaat.

**Het Hart voor de Zorg programma** maakt het trainen van een gezond, coherent hartritme eenvoudig. Dit heeft een krachtig positief effect op uw functioneren, zowel op het werk als thuis. Met weinig tijdsinspanning werkt u aan meer balans en vreugde in uw leven. Dit gecenceerde programma wordt alleen gegeven door trainers die zijn opgeleid en gecertificeerd door **HeartMathBenelux**.



## Doelgroep

De hartcoherentie training is bestemd voor zorgverleners van alle niveaus en functies. Deze training werkt preventief, maar is ook geschikt als u hoge werkdruk ervaart. Gezondheid verbetert en vaak kan verzuim worden voorkomen. Leidinggevendenden kunnen hun persoonlijk leiderschap versterken door hartcoherentie.

## Kern van de methode

De kern van het Hart voor de Zorg programma is dat u de HeartMath technieken aanleert. De groepstraining omvat in de regel 4 dagdelen verspreid over drie maanden. Tussen de bijeenkomsten door traint u dagelijks uw coherentie. U zult gaan merken dat het toepassen van de technieken vanzelfsprekend wordt in het dagelijks leven. De oefeningen zijn eenvoudig en direct toepasbaar. De resultaten zijn meteen merkbaar doordat de negatieve impact van stress een halt toegeroepen wordt en de positieve impact van coherentie vergroot wordt. Na de training verbeteren de resultaten doorgaans spontaan en na 3 maanden zijn uw zelf gestelde doelen meestal bereikt.



In de training krijgt u kennis van de achtergrond van hartcoherentie: het begrip hartcoherentie wordt uitgelegd, evenals de werking van het brein en het zenuwstelsel, de samenwerking tussen hart en hersenen, de effecten van emoties hierop en de consequenties voor het functioneren.

### Metten

Voorafgaand en na afloop van de training vult u een vragenlijst in op het gebied van stress, medische klachten en het functioneren op het werk. Door de begin- en eindrapportage met elkaar te vergelijken, krijgt u inzicht in de effecten van de training. Uit de metingen blijkt consequent een sterke verbetering op kenmerken als vitaliteit, emotionele zelfsturing, prestaties, evenwicht tussen werk en privéleven en omgaan met stress.

### Maatwerk

Wij leveren het liefst maatwerk en onderzoeken met u wat het beste past bij uw visie, uw doelen en uw organisatie. De mogelijkheden zijn groot: van management tot en met werkvloer met een gecombineerde inzet van individuele coaching, groepstraining en e-learning. Ook is het mogelijk om intern trainers op te leiden binnen uw organisatie om zo HeartMath een structureel onderdeel te maken van het personeelsbeleid.

*“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”.*

*(Uit: uw brein als medicijn, Prof. Dr. David Servan-Schreiber)*

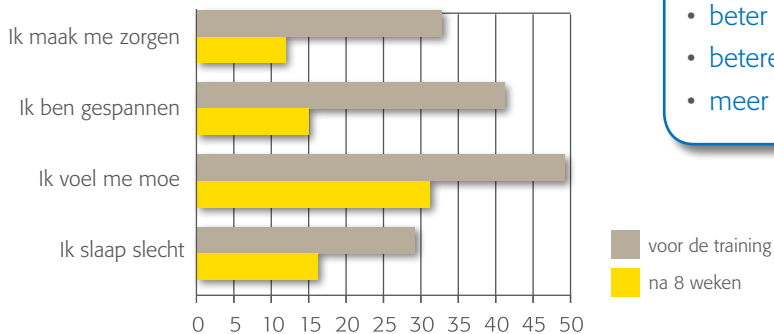
‘HeartMath biedt een uniek stressreductie systeem dat ongewoon effectief is in het terugdringen van angst en zorgen en het verbeteren van prestatie. In tegenstelling tot veel andere producten en diensten die soortgelijke claims leggen, heeft het een solide wetenschappelijke basis en is het getest in 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*

## Ervaringen in organisaties

Daar waar het programma wordt toegepast, stijgt het prestatieniveau, wordt er beter gecommuniceerd en samengewerkt, verbeteren beslissingen en staan mensen meer open voor patiënten en collega's. De deelnemers voelen zich meer gewaardeerd en verbonden met de organisatie. Een investering in Hart voor de Zorg levert daardoor resultaten op die ook financieel aantrekkelijk zijn zoals: minder verloop van personeel, minder verzuim, grotere medewerkerstevredenheid, minder medische fouten, hogere patiëntveiligheid en grotere patiënttevredenheid. Waar kiest u voor? Wij brengen graag met u meer Hart in de Zorg.

Resultaten van 1400 deelnemers aan het HeartMath Programma



### Praktische resultaten van het programma

- meer energie en vitaliteit
- minder stress (en lagere bloeddruk)
- meer emotionele balans
- beter slapen
- betere concentratie
- meer plezier en voldoening in uw werk en leven

"Drukte, stress en daardoor te weinig tijd is de dagelijkse praktijk voor zorgverleners. De HeartMath methode helpt je om rust en passie terug te brengen in je werk. Simpel, effectief en oplossingsgericht."

*Dr. Jaap van den Heuvel,  
Voorzitter Raad van Bestuur, Reinier de Graaf ziekenhuis, Delft.*



*'een zachte methode met harde resultaten'*

 HeartMath® Benelux

Postbus 30

6230 AA Meerssen

Tel: 043-3655626

Fax: 043-3655627

E-mail: [info@heartmathbenelux.com](mailto:info@heartmathbenelux.com)

Web: [www.heartmathbenelux.com](http://www.heartmathbenelux.com)