HeartMath®

‘Hartcoherentie trainingen’

binnen Onderwijs en Jeugdzorg.

HeartMath® Benelux

A Change of Heart Changes Everything

HeartMath Hartcoherentie Trainingen

De HeartMath Hartcoherentie training binnen onderwijs en jeugdzorg omvat naast het stress management programma Veerkracht voor professionals ook trainingen voor kinderen en jongeren van 3-18 jaar. Het is daarmee een uniek en breed inzetbaar programma.

Veerkracht groepstraining voor professionals in onderwijs en jeugdzorg

De hedendaagse hectische, steeds veranderde en veeleisende onderwijs- en leefomgeving vraagt veel energie en uithoudingsvermogen van professionals. Het HeartMath Veerkracht programma is een kwalitatief hoogwaardige training met effectieve technieken, waarin het hart een centrale rol speelt.

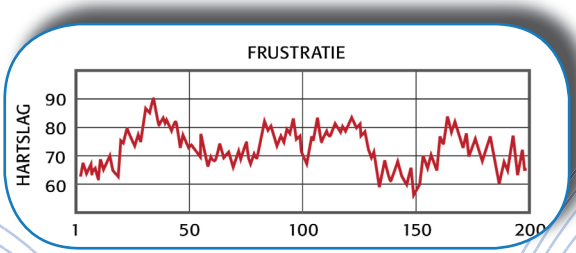
Het geeft docenten en jeugdzorgmedewerkers krachtige instrumenten om stress te pareren en zorgt ervoor dat ze vanuit hun hart met kinderen en jongeren kunnen blijven werken. Zo blijven docenten en jeugdzorgmedewerkers in staat om vanuit balans een prettig leerklimaat te scheppen, waarin verbinding, veiligheid, rust, plezier en een goed contact met kinderen en jongeren centraal staan.

Waarom het werkt

Onderzoek toont aan dat emoties gereflecteerd worden in het hartritme. Met name de variatie in het hartritme geeft hierover waardevolle informatie. Als het hart met 60 slagen per minuut klopt, wil dit namelijk niet zeggen dat het één keer per seconde klopt. Het tempo vertraagt en versnelt van slag tot slag, wat normaal is. Dit wordt de hartritmevariatie genoemd. Negatieve emoties leiden tot een ontregeling binnen ons autonome zenuwstelsel, wat zichtbaar wordt in onze hartritmevariatie patronen.

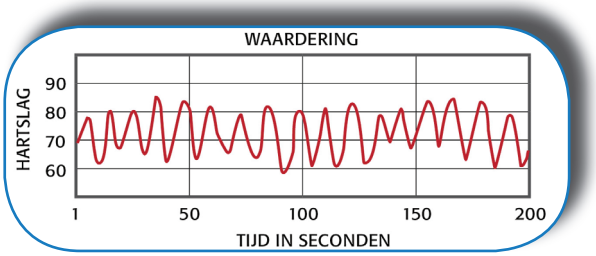
Hartritmevariatie bij negatief ervaren emoties

Dit patroon beïnvloedt onze gezondheid negatief en laat energie weglekken. Tegelijkertijd remt het ons brein om helder te denken en juiste beslissingen te nemen.



Hartritmevariatie bij positief ervaren emoties

Positieve emoties laten daarentegen een harmonieuze hartritmevariatie zien in een sinusvormige curve. Deze toestand wordt ook wel hartcoherentie genoemd en is de optimale staat om te leren en te presteren. In deze harmonieuze staat worden tevens de schadelijke gevolgen van stress hersteld en wordt een gezond functionerend hart-brein systeem gestimuleerd.



Biofeedback

Het Veerkracht programma is gebaseerd op bovenstaande neurofysiologische principes en maakt gebruik van biofeedback. Het hartritmevariatie patroon wordt op een computerscherm zichtbaar gemaakt. Op deze manier wordt de optimale coherente staat voor leren en presteren aangeleerd.

"Ik was blij verrast om het uitgebreide onderzoek te lezen van HeartMath over de resultaten van hun Nationale Demonstratie Studie TestEdge* training. De studie levert een indrukwekkende hoeveelheid bewijs over de effectiviteit van het TestEdge programma op het verminderen van faalangst bij studenten en de verbetering van de prestaties bij testen. Van bijzonder belang is het fysiologische bewijs waaruit blijkt dat studenten met dit programma een nieuw richtpunt vinden van emotionele stabiliteit."
-Karl Pribram H., M.D., Ph.D. Neuropsycholoog;

* Onderzoek is te downloaden via infopagina over de Licentie Opleiding Onderwijs en Jeugdzorg op www.heartmathbenelux.com

Deelnemers leren

- Hun eigen hartritmevariatie positief te beïnvloeden zodat hartcoherentie ontstaat.
- Meer helderheid in denken te verkrijgen, waardoor er met name onder druk betere beslissingen kunnen worden genomen.
- Communicatie met leidinggevenden, met kinderen en met ouders te verbeteren, wat leidt tot meer werkplezier.
- De veerkracht te verhogen, waardoor algehele gezondheid, prestaties, en carrières verbeteren.
- Het leer- en werkklimaat in een groep te verbeteren. Dit draagt bij aan een sterke en warme school- en gezinscultuur.
- Een vervolgplan te creëren voor verdere implementatie van hartcoherentie vaardigheden binnen hun klas of jeugdwerk.

Door de Veerkracht training leren deelnemers om de negatieve impact van stress een halt toe te roepen, Stress werkt kostenverhoging, een vroege uitval, en afname van het werkplezier in de hand. Een effectieve training van professionals werkt positief op de vaardigheden van kinderen en jongeren.

Veerkracht training

De HeartMath Veerkracht training is vooraf gegaan door meer dan 19 jaar wetenschappelijk onderzoek in de neurofysiologie van leren en prestatieverhoging. Het creëert balans zowel voor individuen als voor (school) organisaties en leidt tot hart gebaseerd leren en optimaal presteren en functioneren.

De Veerkracht groepstraining voor professionals bestaat uit minimaal 2 dagdelen en wordt verzorgd door een gelicenseerde HeartMath trainer voor onderwijs en jeugdzorg. Na deze training kan (naar wens) in samenwerking met uw HeartMath onderwijs/jeugdzorg trainer gekozen worden om een vervolg kinder- of jeugdtraining binnen uw instelling te organiseren.

HeartMath kinder- en jeugd programma's

Met de wetenschappelijk beproefde programma's HeartSmarts *(3-13jr)*, Green Dot *(12-18jr)* en TestEdge *(10 -18jr)* leren kinderen en jong volwassenen makkelijk toe te passen technieken, waardoor ze beter om kunnen gaan met stress. Ze hebben minder last van boosheid, faalangst, pesten, prestatiedruk of onzekerheid. Met de aangereikte technieken leren ze hun innerlijke balans te (her)vinden. Het erkennen van- en praten over hun emoties geeft ze de mogelijkheid om bepaalde gedragspatronen te veranderen.

> Scholen kunnen zeer succesvol zijn in hun onderwijskundige doelstellingen als ze zich inspannen om academische, sociale en emotionele doelstellingen te integreren.
> ***- Elias 1997***

Hierdoor ontstaat meer zelfvertrouwen en verdieping in onderlinge relaties. Biofeedback technologie die de invloed van verschillende emoties op hun hartritmevariatie patroon laat zien, maakt de training heel concreet. Deze training kan zowel individueel als in groepen aangeboden worden.

Als de vaardigheden klassikaal zijn aangeleerd, kunnen ze door de docent toegevoegd worden aan de bestaande rituelen en routines in de klas. Ze worden dagelijks geoefend en regelmatig besproken. Zo worden ze vanzelf “de gewoonten van het hart” zonder dat er extra instructie tijd voor nodig is. Coherentie leidt tot beter en makkelijker leren, want “hoofd en hart” zijn maximaal op elkaar afgestemd.

Conclusie onderzoeksresultaten naar gedrag op school:

Leerlingen die onderwezen werden met sociaal emotioneel leren:

- Nemen beter deel in de klas.
- Tonen meer sociaal gedrag.
- Zijn minder vaak absent.
- Hebben minder last van agressief en verstorend gedrag.
- Zullen minder snel vroegtijdig stoppen met school en gemakkelijker hun diploma halen
- Hebben eerder de neiging om hun eigen manier van leren uit te vinden.

© 2006, Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (Casel)

Voor meer informatie kunt u kijken bij Training & Begeleiding op www.heartmathbenelux.com of contact opnemen met uw gelicenseerde HeartMath trainer. Zie achterzijde van dit boekje.

Conclusie onderzoeksresultaten naar school prestaties:

Leerlingen die onderwezen werden met sociaal emotioneel leren:

- Haalden betere resultaten in rekenen, lezen, schrijven
- Waren beter in de sociale omgang.
- Scoorden hoger op testen en haalden hogere cijfers
- Verbeterden hun vermogen om te leren.
- Leerden beter problemen op te lossen en te plannen.
- Waren in staat om op een hoger niveau logisch na te denken en te redeneren.

© 2006, Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (Casel)

HeartMath® Benelux

A Change of Heart Changes Everything