



Startpunt voor alle
zorgprofessionals
Direct praktisch
toepasbaar in je
eigen werkveld in
een 1 op 1 zorgsetting

Ontdek de kracht
van hartcoherentie
Gebruik het als
aanvulling op en
versterking van je
eigen expertise

Praktijkopleiding voor zorgprofessionals

(Live online)

Zelfzorg voor
zorgprofessionals;
meer plezier in
je werk. Plus een
uitbreiding van je
zorgaanbod!



HeartMath Benelux
+31 43 3655626
info@heartmathbenelux.com
www.heartmathbenelux.com

Voor inhoudelijke vragen
kun je contact opnemen
met opleider
Yvette Visschers-Amkreutz
via yvette.visschers@heartmathbenelux.com
of 06-51981816.

Met **hartcoherentie** bied je je cliënten/patiënten een effectieve methode om meer grip te krijgen op stress en emoties. Door ze te begeleiden met laagdrempelige **coherentietechnieken** laat je ze ervaren hoe zelfregulatie werkt en bevordert je hun veerkracht. Een lager stressniveau zorgt voor meer balans en draagt bij aan herstel.

Ook voor jou als zorgprofessional betekent de HeartMath methode een extra ondersteuning. De toepasbaarheid op het moment zelf zorgt ervoor dat je beter kunt omgaan met hoge werkdruk en complexe situaties. Dat werkt een stuk prettiger. Zelfregulatie met hartcoherentie zorgt voor meer rust en focus, wat een positief effect zal hebben op het contact met je cliënt of patiënt (co-regulatie).

Deze opleiding is speciaal ontwikkeld voor zorgprofessionals zoals psychologen, artsen, (fysio-)therapeuten, verpleegkundigen en maatschappelijk werkers.

In de **Praktijkopleiding voor zorgprofessionals** ga je leren, ervaren, meten en trainen. Daarna kun je de HeartMath methode inzetten voor cliënten/patiënten in een 1 op 1 zorgsetting.

Dit komt aan bod:

- wetenschappelijke onderbouwing van de HeartMath methode
- fysiologie van stress en het effect ervan op gezondheid en energieniveau
- HRV (Hart Ritme Variabiliteit) en de samenwerking tussen hart en brein
- de relatie tussen stress, veerkracht en HRV
- hartcoherentie technieken waarmee je veerkracht kunt opbouwen
- hartcoherentie training m.b.v. professionele biofeedback apparatuur

+ ♥ HeartMath.
Benelux