



Stress Reductie Programma

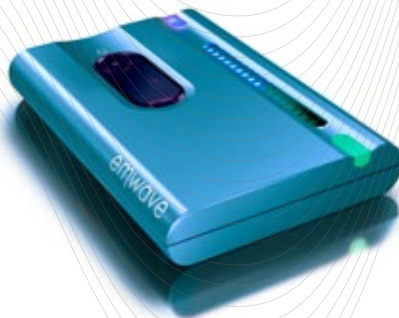


 HeartMath[®]

HeartMath Stress Reductie Programma

Het programma is gebaseerd op jarenlang onderzoek van het Heartmath Instituut (gevestigd in Californië, USA) in samenwerking met neurologen en cardiologen van verschillende universiteiten. Dit heeft geresulteerd in technologie die de fysiologische factoren van stress meetbaar maakt. Met behulp van de ontwikkelde technieken en het **emWave®** systeem kunnen gezondheid en prestatievermogen van een individu sterk verbeterd worden.

Het is bewezen dat er een verband bestaat tussen het hartritme en de mentale, emotionele en fysiologische verschijnselen in het lichaam. Het emWave computerprogramma geeft een onmiddellijke, objectieve feedback van de innerlijke staat. In hoeverre u in balans bent is meteen te zien op het computerscherm. Op die wijze is te volgen hoe gedachten en gevoelens uw hartritme beïnvloeden en welke effecten de toepassing van de HeartMath technieken op u kunnen hebben.



“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)

Het **HeartMath® Stress Reductie Programma** is een manier om optimaal in balans te komen. De methode is eenvoudig en solide, met wetenschappelijk aangetoonde resultaten. De kracht ligt in de combinatie van eenvoud en effect. Met weinig tijdsinspanning werkt u aan meer balans en vreugde in uw leven. Dit gepatenteerde programma wordt alleen gegeven door Coaches die zijn opgeleid en gecertificeerd door HeartMath Benelux. U kunt een overzicht van alle **HeartMath Coaches** vinden op www.heartmathbenelux.com.

Resultaat

U leert de technieken zodanig te gebruiken dat u - door mentale en emotionele zelfsturing - uw doelen bereikt. Het toepassen van de technieken stelt u in staat om uw kijk op problemen te veranderen. Daardoor ontstaat er ruimte voor creatieve en effectieve oplossingen. Stap voor stap ontwikkelt u een nieuwe vaardigheid in het inzetten van uw emotionele en intellectuele kwaliteiten. Genoeg om de alledaagse uitdagingen aan te gaan en geleidelijk te groeien naar functioneren 'op uw best'. Het zal u niet verbazen dat stressvermindering een prettig en positief effect heeft op uw vitaliteit en levensvreugde. Uw prestaties verbeteren, u vertrouwt meer op uw intuïtie en ervaart meer plezier en voldoening in uw leven en werk. Het programma is toegespitst op de eisen van deze tijd. Het is eenvoudig te leren en kent een zeer concrete aanpak. De toepassing kost weinig tijd en levert snel resultaten op.

Kern van de methode

Het HeartMath Stress Reductie Programma is een 1 op 1 training. De training omvat 7 sessies van ongeveer een uur, verspreid over 2 maanden. Resultaten zijn meteen merkbaar. De meeste deelnemers gebruiken de geleerde technieken al snel om met alledaagse stress om te gaan. In de loop van de eerste weken worden de effecten steeds krachtiger merkbaar en na 3 maanden zijn de doelen meestal bereikt. U zult gaan merken dat het toepassen van de techniek vanzelfsprekend wordt in uw dagelijks leven.

Voorafgaand en na afloop van de training vult u de gevalideerde Stress-REM vragenlijst in. Dit is een directe weergave van uw dagelijkse stemming, uw houding en stress-gerelateerde symptomen. Door de begin- en eindrapportage met elkaar te vergelijken, krijgt u inzicht in de effecten van de training.

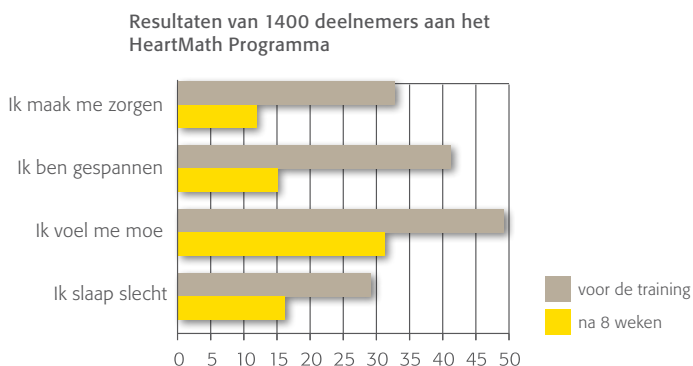
Praktische resultaten van het programma

- meer energie en vitaliteit
- minder stress (en lagere bloeddruk)
- meer emotionele balans
- beter slapen
- betere concentratie



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 de klant en collega's. De deelnemers voelen zich meer gewaardeerd en verbonden met de organisatie en hun gezondheid verbetert. In veel gevallen kan daadwerkelijk verzuim worden voorkomen.



"HeartMath is 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

De HeartMath training heeft mij inzicht gegeven veel meer op gevoel te handelen dan op ratio. De technieken die hierbij worden gebruikt zijn simpel en direct in de praktijk toepasbaar. Door het gebruik van deze technieken ben ik effectiever in mijn day to day business. Maar ook prive heb ik erg veel profijt van deze cursus. Kortom deze cursus heeft mijn leven meer inhoud gegeven"

*Arnout van der Rest, Partner Transfer Pricing,
PriceWaterhouseCoopers Belastingadviseurs N.V.*

'een zachte methode met harde resultaten'

