

Het HeartMath programma *Werken aan Veerkracht* wordt op individuele basis gegeven aan mensen die met weinig tijdsinspanning willen werken aan meer balans en vreugde in hun leven. In zes individuele sessies krijg je wetenschappelijk beproefde technieken aangereikt die je helpen met minder stress en meer plezier in het leven te staan.

Het programma *Werken aan Veerkracht* is toegespitst op de eisen van deze tijd: het is eenvoudig te leren, kost weinig tijd, is effectief en gebruikt moderne technologie ter ondersteuning.

Ook is het gebaseerd op de wetenschappelijke inzichten over hoe hart en hersenen samenwerken en hoe mensen hier invloed op kunnen uitoefenen om zich ontspannen en vitaal te voelen in alle omstandigheden.

Enkele kenmerken van de aanpak:

- persoonlijke doelen als uitgangspunt voor de coaching
- integratie van de technieken in het dagelijks leven van de cliënt
- bewustwording van stresspatronen en energiebronnen
- leren ongewenste patronen te doorbreken
- trainen van hartcoherentie met behulp van biofeedback : de Inner Balance Trainer of de emWave2

In een eerste contact kun je jouw wensen en verwachtingen bespreken en krijg je een aanbod op maat. De mogelijkheden variëren van het op weg helpen om zelf met de Inner Balance Trainer of de emWave2 aan de slag te gaan tot 6 sessies waarin je systematisch de technieken oefent en gecoacht wordt om je hartcoherentie eigen te maken. Naast face-to-face bijeenkomsten is telefonische en online coaching mogelijk.

Consequente toepassing van de technieken van Heart Math leveren mensen het volgende op:

- minder stress, meer innerlijke rust
 - Meer voldoening en welbevinden
 - Minder bezorgdheid en angst
 - Verbetering van de balans werk - privé
- meer helderheid van geest
 - Gemakkelijker prioriteiten kunnen stellen
 - Het malen in het hoofd tot stilstand kunnen brengen
 - Beter strategisch denken

- Beter kunnen concentreren
- Verhoogde creativiteit van geest
- meer energie en vitaliteit
 - Meer kunnen doen in minder tijd
- emotioneel meer in evenwicht
 - Meer waardering voor anderen en/of voor het werk
 - Meer zelfvertrouwen
 - Minder aan buien onderhevig
- betere gezondheid
 - Afname klachten als moeheid, hoofdpijn

De resultaten van onderzoek en ervaringen met cliënten in binnen- en buitenland worden gemeten door het Heart Math Institute.

Hieronder enkele ervaringen met het Heart Math programma:

"Heart Math is een uniek stressreductie system dat ongewoon effectief is in het terugdringen van angst en zorg en het verbeteren van prestatie. In tegenstelling tot veel andere producten en diensten die soortgelijke claims leggen, heeft het een solide wetenschappelijke basis en het is 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 training Heart Math Peak Performance 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 privé 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.

"Drukke, 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"

Prof. Dr. Jaap van den Heuvel,

Voormalig voorzitter Raad van Bestuur, Rode Kruis ziekenhuis, Beverwijk.