

Hartcoherentie - Emotie- en Stressregulatie Voor veerkracht en balans

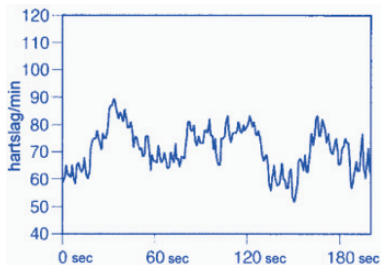
Met simpele oefeningen krijg je grip op stress en andere emoties.
Hartcoherentie maakt de fysiologische factoren van stress meetbaar.
Het resultaat zie je op het scherm van je computer.

klanten na een Hartcoherentie training bij Aset:

"...geeft me meer verdieping en verbondenheid met mijzelf en geliefden en mijn omgeving."

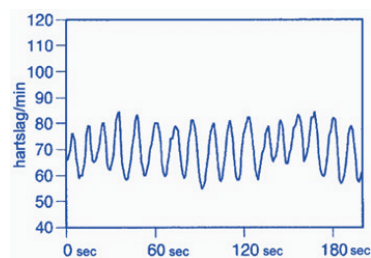
"Ik heb de techniek gelijk toegepast bij een leerling van mij die vlak voor haar mondeling Duits zat en ... het werkte direct. Ook bij mij zelf ervaar ik hele goede effecten."

Aset is gelicenseerd HeartMath trainer.



Afbeelding 1 - Chaos

Onder normale omstandigheden reageert het hartritme direct op alle prikkels uit de omgeving. Het hartritme versnelt en vertraagt onregelmatig. Er ontstaat een chaotische curve.



Afbeelding 2 - Coherentie

Door ademhalings- en andere technieken kan het hartritme beïnvloed worden. Het hartritme versnelt en vertraagt regelmatig. Er ontstaat een regelmatig curve. Balans, veerkracht en prestatievermogen nemen toe.

Inhoud

Door middel van verschillende eenvoudige technieken breng je je lichaam in een toestand waarin het hartritme gelijkmatig versnelt en vertraagt. Op deze manier kun je je emoties reguleren. Dat schept rust, zorgt voor een hoger prestatievermogen en vergroot je veerkracht.

Op het computerscherm zie je, hoe je zelf verandering aanbrengt in je hartritmevariabiliteit.

Je brengt jezelf in een staat van psychofysiologisch evenwicht. Deze biofeedback op je computerscherm vergroot het inzicht in je lichamelijke, vaak onbewuste reacties en je mogelijkheid om die te beïnvloeden.

Bij de politie wordt er al op grote schaal met Hartcoherentie gewerkt. Ook het onderwijs ontdekt steeds vaker de werking van hartcoherentie. Zowel voor leerkrachten en docenten als voor individuele leerlingen en klassen.

Aanbod Hartcoherentie trainingen

- Hartcoherentie - Individuele Coaching
- Hartcoherentie - persoonlijke Effectiviteit
- Hartcoherentie Eéndaagse - Open Training
- Hartcoherentie Eéndaagse - Op uw school
- Hartcoherentie in de Klas - Primair Onderwijs
- Hartcoherentie in de Klas - Voortgezet Onderwijs
- Hartcoherentie in het HBO en Universitair Onderwijs

Zie ook de afzonderlijke brochures op de website.

Meer informatie

✉ maparigger@asettraining.nl

☎ 06 10 24 66 00

