

#SPORT EN GEZONDHEID

✓ BESPAAR MET DE KMO-ORTEFEUILLE

## VEERKRACHT OPBOUWEN MET HARTCOHERENTIE

€ 133,10 incl. BTW

MET EEN EFFICIËNTE, MEETBARE EN WETENSCHAPPELIJKE ONDERBOUWDE ADEMHALINGSTECHNIEK JE AUTONOOM ZENUWSTELSEL IN EVENWICHT BRENGEN.

I.S.M.  Ssbm

### OMSCHRIJVING

#### Introductie

*Hartcoherentie is een eenvoudige techniek waarbij je met je ademhaling rust en balans in je lichaam brengt.*

Ons hart klopt niet altijd even snel. Als je inademt dan versnelt je hartslag en als je uitademt vertraagt je hartslag. Als het versnellen en vertragen van je hartslag tijdens het ademen elkaar met een regelmaat afwisselen, dan spreken we van hartcoherentie.

Wanneer je hartcoherent bent, geeft je hart signalen aan het brein dat alles 'oké' is en dat er geen stresshormonen moeten aangemaakt worden. Je oeroude stresssysteem komt tot rust. Het autonome zenuwstelsel wordt via de ademhaling in evenwicht gebracht waardoor veerkracht wordt opgebouwd.

*Hartcoherentietraining is wetenschappelijk onderbouwd en wordt succesvol ingezet bij onder andere burn-out, angsten en hyperventilatie – zowel preventief als curatief.*

#### Omschrijving

Door middel van hartcoherentie als zelfhulpmethode kom je tot een optimale samenwerking tussen hart, autonome zenuwstelsel en emotionele brein. Je voelt al snel dat de stress en overprikkeling afneemt en dat je terug helder kan denken.

Hierdoor produceert het lichaam minder stresshormonen, zoals cortisol, en meer 'herstel' hormonen, zoals DHEA. Dit laatste is een hormoon welk veroudering, geheugenverlies, depressie en vermoeidheid tegengaat. Op deze manier verhoog je je veerkracht ten opzichte van stress. Verder zakt de waarde van cholesterol in het bloed en verbetert het immuunsysteem.

Door deze ademhalingstechniek toe te passen bouw je veerkracht op, verlaag je je stressniveau en kom je emotioneel tot evenwicht. De verbinding met jezelf wordt hersteld.

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

Volwassenen, zorgverleners, studenten, jongeren, ..., iedereen met andere woorden die een eenvoudige 'tool' wil leren om zichzelf in balans te brengen.

Onze noorderburen zetten de techniek onder andere in bij de politie en in Frankrijk krijgen jachtpiloten in het leger hartcoherentie training.

Na de opleiding kun je voor jezelf aan de slag met hartcoherentie. Deze kortdurende opleiding is geen opleiding tot hartcoherentiecoach.

#### Voorkennis

Voor deze opleiding is geen specifieke voorkennis vereist.

### PROGRAMMA

#### Deel 1: focus op theorie

- Herkennen van stress verschijnselen
- Invloed van stress op ons denken, emoties en functioneren
- De wetenschap van hartcoherentie: een gefundeerd theoretisch kader
- De ademhalingstechniek: focus ademen

- Hulpmiddelen via software & apps om de focus-ademhaling te trainen
- Thuisopdracht van 3 x 3min./dag gedurende 2 weken; letterlijk een onthaasting-periode als het ware

### Deel 2: focus op praktijk

- Reflectie van de deelnemers ivm. de opdracht uit deel 1, evaluatie en bijsturing
- Versterking van hartcoherentie door emoties met een positieve valentie
- Emotionele coherentie
- Hartcoherentie beoefenen zonder hulp van biofeedback
- Werken met bio-feedback apparatuur: demo, uitleg software en oefenen
- Dagschema training hartcoherentietraining
- Hartcoherentie in de dagdagelijkse praktijk
- Hartcoherentie toegepast voor diverse doeleinden
- Evaluatie

In deze constructie zijn er tussen deel 1 en deel 2 minstens 10 à 14 dagen tijd. Op deze manier kunnen de deelnemers de thuisopdracht uitvoeren. Dit is een minimale tijdsinvestering van 3 x 3 minuten per dag. In het begin en het einde van de training kan er een meting uitgevoerd met behulp van een wetenschappelijke vragenlijst ten einde de effecten te meten.

## PRAKTISCH

Deze opleiding wordt georganiseerd door onze partner SBM, cvba Skilliant.

2 sessie(s) vanaf maandag 07/02/2022 - Brugge

### Lesdata voor Brugge vanaf maandag 07/02/2022

Datum	Startuur	Einduur	Locatie	Contact
maandag 07/02/2022	19:00	22:00	Syntra West Brugge Spoorwegstraat 14 8200 Brugge	T: 078/353 653 Sofie@syntrawest.be
maandag 21/02/2022	19:00	22:00		

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

### ANDERE MOGELIJKE LOCATIES:

#### Lesdata voor Kortrijk vanaf donderdag 21/04/2022

Datum	Startuur	Einduur	Locatie	Contact
donderdag 21/04/2022	19:00	22:00	Syntra West Kortrijk Doorniksesteenweg 220 8500 Kortrijk	T: 078/353 653 Sofie@syntrawest.be
donderdag 05/05/2022	19:00	22:00		

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

#### Lesdata voor Kortrijk vanaf donderdag 18/11/2021

Datum	Startuur	Einduur	Locatie	Contact
donderdag 18/11/2021	19:00	22:00	Syntra West Kortrijk Doorniksesteenweg 220 8500 Kortrijk	T: 078/353 653 Sofie@syntrawest.be
donderdag 02/12/2021	19:00	22:00		

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

## DOCENT



Mathieu Devies, klinisch psycholoog / psychotherapeut

en hartcoherentiecoach opgeleid door Louis Van Nieuland , auteur van 'Blijven ademen'.