



HeartMath Benelux Opleidingen



 HeartMath®

HeartMath Benelux Opleidingen

Wilt u uw cliënten leren beter met stress om te gaan én leren hoe ze meer veerkracht kunnen ontwikkelen? Dat kan met de evidence-based technieken en de biofeedback-programma's van HeartMath. HeartMath Benelux biedt hiervoor verschillende opleidingen aan. U leert hoe u de HeartMath technieken effectief kunt toepassen binnen uw eigen vakgebied.

In de 1-daagse **Introductie cursus HeartMath Basis** wordt de emWave en Inner Balance technologie behandeld en uitgelegd wat de relatie is tussen stress, veerkracht en HRV.

Voor zorgprofessionals zoals artsen, psychologen, (fysio)therapeuten en verpleegkundigen bieden we de 5-daagse **Opleiding tot HeartMath Therapeut**.

Voor coaches die cliënten in een 1 op 1 situatie begeleiden is de 4-daagse **Opleiding tot HeartMath Coach** uitermate geschikt.

Voor trainers die vooral met groepen werken is de 3-daagse **Vervolgopleiding tot HeartMath Groepstrainer** de juiste keuze. De HeartMath methode heeft zich inmiddels ruimschoots bewezen bij vele bedrijven en gezondheidsinstellingen.



“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,
Voorzitter Raad van Bestuur, Rode Kruis Ziekenhuis ziekenhuis, Beverwijk*

HeartMath Basis

Steeds meer coaches, trainers en therapeuten werken met de programma's en apparatuur van HeartMath. Deze 1-daagse basiscursus is speciaal bedoeld om de HeartMath apparatuur beter te leren gebruiken. De toepassingsmogelijkheden van de emWave- en Inner Balance technologie worden afzonderlijk behandeld en uitgelegd. Daarnaast nemen de deelnemers bij elkaar een diagnostische test af en worden de resultaten van deze test toegelicht. Tenslotte wordt aandacht besteed aan de verschillende vervolgopleidingen van HeartMath Benelux.

Deelname aan deze 1-daagse basiscursus is tevens een vereiste voor de:

- Opleiding tot HeartMath-Therapeut
 - Opleiding tot HeartMath-Coach
- maar is ook los van deze opleidingen te volgen.





Na deze 1-daagse basis cursus:

- heeft u basiskennis opgedaan over de fysiologie van stress en veerkracht en de effecten daarvan op het hartritme
- kent u het verschil tussen hartfrequentie (HF), hartritmevariabiliteit (HRV) en hartcoherentie (HC) en de praktische betekenis hiervan
- weet u hoe biofeedback op HRV kan bijdragen aan zelfregulatie
- heeft u inzicht in de effecten van ademhaling en emotie op HRV
- heeft u inzicht in de toepassingsmogelijkheden van de emWave® en InnerBalance™ biofeedback hardware en software
- heeft u inzicht in de mogelijkheden van diagnostiek met behulp van een HRV-assessment
- heeft u inzicht in uw eigen HRV en kent u mogelijkheden om dit middels training te verbeteren
- heeft u inzicht in de wijze waarop de programma's van HeartMath Benelux worden ingezet binnen de gezondheidszorg en het bedrijfsleven

HeartMath Therapeut

De opleiding tot HeartMath Therapeut is speciaal ontworpen voor zorgprofessionals zoals artsen, psychologen, (fysio)therapeuten en verpleegkundigen. In deze 5-daagse opleiding wordt u opgeleid tot Gelicenseerd HeartMath® Therapeut en leert u de relevante theoretische achtergrond over HRV (Hart Ritme Variabiliteit), biofeedback op het hartritme en de specifieke toepassingsmogelijkheden van de HeartMath technologie en interventies. Ook wordt u opgeleid in het gebruik van het Werken aan Veerkracht protocol.

Na deze opleiding:

- bent u in staat om cliënten te begeleiden met het geprotocolleerde Werken aan Veerkracht programma
- weet u hoe biofeedback op het hartritme kan bijdragen aan zelfregulatie op fysiologisch, cognitief, emotioneel en gedragsmatig niveau
- heeft u voldoende kennis opgedaan over de fysiologie van stress en de wetenschappelijke onderbouwing van HRV en de HeartMath methode
- bent u in staat de emWave® en InnerBalance™ biofeedback hardware en software voor u zelf en bij uw cliënten te gebruiken
- kunt u de methode toepassen bij uzelf, bij individuele cliënten of in een groepstherapeutische setting
- heeft u inzicht in de mogelijkheden van diagnostiek met behulp van HRV-assessment
- ontvangt u een licentie met toestemming om u te presenteren als gelicenseerd HeartMath Therapeut



HeartMath Coach

De opleiding tot HeartMath Coach is een praktijkgerichte opleiding van vier dagen waarin coaches leren hoe ze het HeartMath Werken aan Veerkracht Programma kunnen toepassen bij individuele cliënten. U traint uw cliënten hoe ze meer grip kunnen krijgen op hun emotionele reacties waardoor ze meer veerkracht ontwikkelen. Met behulp van de basistechnieken van HeartMath en het gebruik van de emWave® apparatuur leert u als coach dit programma vorm te geven.

Na deze opleiding:

- kunt u het geprotocolleerde HeartMath Werken aan Veerkracht Programma toepassen bij cliënten
- beheerst u de coachingsvaardigheden die passen bij het HeartMath Veerkracht Programma
- kent u de belangrijkste wetenschappelijke uitgangspunten van dit programma en bent u in staat deze eenvoudig uit te leggen aan uw cliënten
- kent u het belang van de totaalbenadering van hartcoherentietraining: een benadering gericht op fysiologische, cognitieve, emotionele en gedragsmatige aspecten
- weet u hoe hartcoherentie leidt tot zelfregulatie en kent u het belang daarvan
- bent u in staat emWave® en Inner Balance™ biofeedback hardware en software te gebruiken voor uzelf en bij uw cliënten
- ontvangt u een licentie die het gebruik van gepatenteerde HeartMath technieken toestaat voor commercieel gebruik in een 1 op 1 setting



HeartMath Groepstrainer

In deze 3-daagse vervolgopleiding die u kunt volgen na de opleiding tot HeartMath coach of HeartMath therapeut leert u om met het wetenschappelijk onderbouwde Vergroot je veerkracht, verminder je stress! programma de veerkracht van medewerkers bij bedrijven en organisaties te vergroten. Wij leiden u op om de HeartMath technieken en emWave® technologie in groepen toe te passen. Door de training krijgen uw deelnemers meer grip op hun emotionele reacties en ervaren ze minder stress door een verbeterde zelfregulatie. Het eindresultaat is meer energie, veerkracht en vitaliteit!

Na deze opleiding:

- bent u in staat de HeartMath training Vergroot je veerkracht, verminder je stress! in groepen aan te bieden
- bent u in staat om de hartcoherentie-technieken toe te passen ten behoeve van uzelf
- kent u de belangrijkste wetenschappelijke uitgangspunten van dit programma en bent u in staat dit eenvoudig uit te leggen aan groepen
- kent u het belang van de totaalbenadering van hartcoherentietraining: een benadering gericht op fysiologische, cognitieve, emotionele en gedragsmatige aspecten
- bent u in staat de emWave® en Inner Balance™ biofeedback hardware en software te gebruiken in groepen
- heeft u algemene kennis en ervaring over groepsdynamica
- ontvangt u een licentie waarmee u toestemming heeft voor commercieel gebruik van de gepatenteerde HeartMath technieken bij het trainen van groepen

"Dat je met deze methode je eigen vorderingen ten aanzien van een beter emotioneel evenwicht in beeld gebracht ziet, kan een enorm positieve impuls zijn voor de eigen ontwikkeling van geestelijk en lichamelijk welzijn. HeartMath werkt en daarom kan ik het van harte aanbevelen."

Maarten Klatte, arts



'een zachte methode met harde resultaten'

HeartMath Benelux
Postbus 30
6230 AA Meerssen
+31 43 3655626
Info@heartmathbenelux.com
www.heartmathbenelux.com

 heartmathbenelux

 HeartMath® Benelux