

HeartMath Peak Performance groepstraining voor onderwijzers:

Een Stress management programma dat weer veerkrachtige leerkrachten en nieuwe vaardigheden geeft voor succes en bloei in de scholen van vandaag.

Hart gebaseerd leren.

Heb je gemerkt dat het meer energie en uithoudingsvermogen vergt om vandaag de dag succesvol les te geven? Het Peak Performance programma voor onderwijzers is een kwalitatief hoogwaardige training die leerkrachten positieve impulsen geven in hun prestaties, in hun relaties binnen het team en binnen de klas en die hun veerkracht versterken.

Dit programma wordt toegejuicht door leerkrachten voor haar nieuwe ideeën en solide basis in neurowetenschappen, voor de makkelijk te leren en bewezen technieken, die hen helpen om hun motivatie en energie te vergroten. Het laat ze ervaren waarom ze ook alweer voor het mooie vak van onderwijzer hebben gekozen. Het leert praktische, op onderzoek gebaseerde, technieken om de negatieve impact van stress een halt toe te roepen, zowel mentaal als emotioneel en fysiek. De tol van het niet veerkrachtig zijn werkt kostenverhoging, een vroege uitval, een lage moraal en een afname van werkplezier in de hand. Nieuwe onderzoeken hebben een sterke correlatie gevonden tussen het stress niveau van de leerkracht en de angst voor testen van leerlingen en tussen de angst van leerlingen voor testen en hun testresultaten. Om het vak van onderwijzer effectief en veerkrachtig te blijven uitoefenen, hebben we in het huidige school klimaat behoefte aan nieuwe vaardigheden en strategieën

Deelnemers leren:

- Meer helderheid in denken en slimmere beslissingen te nemen, speciaal onder druk.
- Hun communicatie met leidinggevenden, met leerlingen en met ouders te verbeteren wat leidt tot meer werkbevrediging.
- De relatie te begrijpen tussen veerkracht en algehele gezondheid, prestaties, en duurzame carrières
- Het leerklimaat in de klas te verbeteren en een bijdrage te leveren aan een sterke school cultuur.
- Een vervolg plan te creëren voor verdere implementatie van hartcoherentie vaardigheden binnen hun klas.

Waarom het werkt.

HeartMath's uitkomsten en opbrengsten binnen scholen en organisaties zijn het resultaat van meer dan 18 jaar wetenschappelijk onderzoek in de fysiologie van leren en prestatieverhoging, zowel voor individuen als voor (school)organisaties. Hart-gebaseerd leren creëert een gebalanceerde integratie van mentale, emotionele en fysiologische factoren, wat leidt tot hogere prestaties. Onderzoek toont aan dat emoties gereflecteerd worden in ons hartritme patroon. Negatieve emoties leiden tot

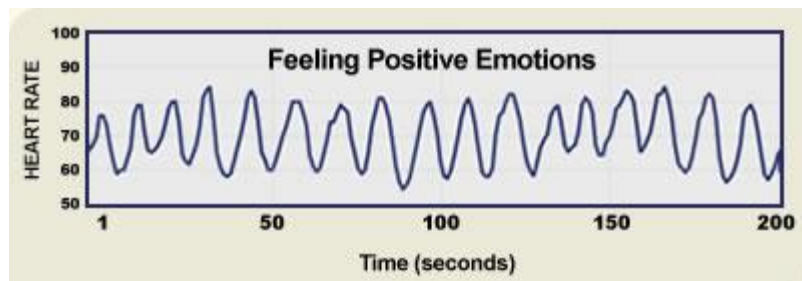
een ontregeling binnen ons zenuwstelsel en onze hartritme patronen, wat vervolgens ons lichaam en onze gezondheid negatief beïnvloedt. Tegenovergesteld zullen positieve emoties een toename van harmonie en coherentie te zien geven in ons zenuwstelsel. Dit helpt ons sneller te herstellen van gezondheidsaanslagen en voorkomt, en vermindert de negatieve effecten van stress.

Onderstaande grafiek toont hoe emoties ons hartritme patroon beïnvloeden. Het chaotische ritme gaat gepaard met negatief gevoelde emoties, zoals frustratie en het bouwt een schuld op in ons lichaam en geeft energie lekken.

Tegelijkertijd remt het ons brein om helder te denken en juiste beslissingen te nemen. Positief gevoelde emoties, zoals waardering, gaan gepaard met een harmonieus en coherent hartritme patroon en een gezond functionerend hart-breïn systeem. Dit genereert een toename in veerkracht, in energie niveaus, in mentale helderheid en een breed spectrum aan gezondheidsvoordelen.



Hart ritme bij druk



Hart ritme bij positief gevoelde emoties

Duur

Het programma bestaat uit 5 dagdelen verdeeld over drie dagen met een tussen periode van 3 en 4 weken om te oefenen. De dagen zijn van 13.30 uur tot 21.30 uur. De laatste dag tot 17.30 uur

Metten is weten

HeartMath heeft vele gevalideerde case studies en beschikt daardoor over harde bewijzen van de effectiviteit van het programma. Ook bij onze training zullen we de beginsituatie vastleggen en vergelijken met de bevindingen na afloop van de training. Hiervoor gebruiken we twee online vragenlijsten. Een werkgerelateerde stress vragenlijst en een medische klachten vragenlijst.

Inhoud van het programma:

- Voorafgaand en ruim een week voor de laatste dag een online meting.
- Inleiding in veerkracht en topprestatie
- Wetenschappelijke resultaten van dit programma; bewezen case voorbeelden uit de onderwijspraktijk
- Theoretische achtergrond: autonome zenuwstelsel, hormoonstelsel, bloeddruk, hartslag, hartslagvariabiliteit (hartritme), 3 breinen, coherentie.
- Werkdruk/spanning/stresshantering en Prestatie
- Inzicht in jouw emotie landschap
- Effect van negatieve en positieve emoties op het **Hartritme: de** belangrijkste gezondheidsindicator voor de mens
- Wetenschappelijk bewezen 'HeartMath' technieken:
 - **Neutral®**: neutraliseren van stress en direct stoppen van energielekken en negatieve emotie
 - **Quick Coherence®**: om in de 'flow' te geraken
 - **Attitude Breathing®**: gewenste kwaliteiten versterken op het moment dat ze nodig zijn en belemmerende patronen positief veranderen.
 - **Heart lock-in®**: techniek voor opbouwen van krachtige hartconditie als basis voor topprestatie in je werk
 - **Freeze-frame®**: probleemoplossingstechniek
- Trainen op de computer met de infrarood sensor en biofeedback software emWavePC® en het meten van de progressie: **meten is weten**
- Coherentie verhogende fysieke vitaliteitsoefeningen waaronder chi gong oefeningen.
- Hartcoherentie oefenen tijdens sportactiviteiten.
- Het bevorderen van een **Ideale Prestatie Staat** ofwel 'Flow'.
- Gezondheid en topprestatie op fysiek, emotioneel, mentaal en wezenlijk niveau
- Praktische toepassingen van de HeartMath technieken, in communicatie, brainstormen, conflictmanagement en vergaderen
- Hoe je anderen beïnvloedt door met je hartritme.
- Vervolgplan randvoorwaarden voor toepassingen binnen de klas.
- De Kracht van het Hier en Nu: Meester zijn van' het Moment

Biofeedback materiaal.

Tijdens de training wordt veel geoefend met het emWave PC programma. Bij deze training gaan we ervan uit dat de deelnemers in het bezit zijn van het HeartMath coherence systeem (zowel PC als mobiele biofeedback), waardoor ze thuis in de tussen periode en na afloop van deze training veel kunnen oefenen om de nieuwe vaardigheden te verankeren in neuronale circuits.