

## Format trainingsvoorstel vermindering werkdruk onderwijs

<b>Titel</b>	<b>Hartcoherentie vermindert werkdruk</b>
<b>Doelgroep</b> Lk, IB-ers, Management, Bovenschools, Ped. medew.	Leerkrachten, Intern begeleiders, Management medewerkers, Pedagogisch medewerkers
<b>Opleiding/cursus/workshop/themadag</b>	HeartMath Hartcoherentie stress reductie training " Veerkracht voor Leerkracht"
<b>Aantal dagdelen</b>	Het traject bestaat uit een training van in totaal vier dagdelen. Het tijdsbeslag waarbinnen de training plaatsvindt, beslaat ongeveer acht weken. In de tussenliggende perioden passen de medewerkers de technieken toe in de dagelijkse praktijk. Hierdoor maken zij zich de opgedane kennis, vaardigheden en inzichten daadwerkelijk eigen en integreren zij dit in de dagelijkse werkzaamheden.
<b>Het waarom vd training</b>	<b>Hartcoherentie</b> Het hart blijkt een cruciale rol te spelen in het ervaren en reguleren van stressgevoelens. Het ritme van het hart, de ademhaling en de hersengolven staan in verbinding en beïnvloeden elkaar. Wanneer deze factoren in balans zijn, geeft dat een positief effect op het duurzaam functioneren als mens. Door een training in hartcoherentie worden medewerkers getraind om de variabiliteit in hun hartritme dusdanig regelmatig te maken dat het stressniveau in het lichaam daalt of laag blijft. Hierdoor kan zowel de gezondheid als het prestatievermogen sterk verbeteren. Dit wordt zichtbaar gemaakt met behulp van een interactief computerprogramma, de emWave® Desktop, dat contact maakt met lichaamssignalen. De techniek is gebaseerd op jarenlang wetenschappelijk onderzoek van het HeartMath Instituut in Californië.
<b>Het doel (SMART)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inzicht in de fysiologische aspecten van prestatie</li> <li>• Inzicht in de effecten van stress</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanleren van wetenschappelijk bewezen HeartMath technieken</li> <li>• Biofeedback als trainingsinstrument inzetten om eigen vaardigheden en welzijn te vergroten.</li> <li>• Relatie tot en relevantie voor het werk begrijpen (gezondheid, communicatie, concentratie, beslissen onder druk)</li> <li>• Motivatie en persoonlijk plan hebben om de technieken toe te passen</li> <li>• Effectief en helder kunnen denken, beslissen en handelen onder druk</li> <li>• Ervaren werkdruk omzetten in energie gevende flow</li> </ul>
<p><b>Beschrijving inhoud</b></p>	<p>In de hectische wereld van tegenwoordig valt het vaak niet mee om in balans te blijven en je innerlijke rust te bewaren. We worden met allerlei verschillende soorten stressbronnen geconfronteerd: tegenslagen, problemen op het werk, problemen van kinderen, geldzorgen, spanningen binnen relaties, zorgen om onze gezondheid, om maar een paar te noemen. We ondervinden de gevolgen van stress elke dag. Vaak is die stress zo gewoon geworden dat we er ons niet eens meer van bewust zijn.</p> <p>Met stress bedoelen we de belasting die je lichaam en geest ondervinden als reactie op bepaalde gebeurtenissen. Steeds meer ziekten worden in verband gebracht met stress. Te veel stress vermindert namelijk je algemene weerstand. Door die verminderde weerstand wordt de kans groter op allerlei aandoeningen. Chronische stress draagt bij aan het ontstaan van lichamelijke klachten, hoofdpijnen, hartziekten, hoge bloeddruk, depressies, angst en panieklachten en slaapproblemen.</p> <p>Bij kinderen heeft stress een negatieve invloed op hun leervermogen en ontwikkeling. Onder invloed van stress reageren we vaak geprikkelder, worden we chaotischer of vergeetachtiger, en kunnen we minder helder denken. Stress gevoelens zijn erg 'besmettelijk' en dat geeft ons als volwassenen een grote verantwoordelijkheid als rolmodel naar kinderen. Een leven zonder stress is natuurlijk onmogelijk. Het goede nieuws is dat we beter kunnen leren omgaan met de dingen die stress bij ons</p>

	<p>oproepen. Zo kunnen we de kwaliteit van ons leven verbeteren, gezondheidsproblemen voorkomen en mensen in onze omgeving positief beïnvloeden.</p> <p>HeartMath heeft een methode ontwikkeld waarbij je leert hoe je zelf je lichaam en je geest kunt kalmeren. Je krijgt daardoor weer overzicht over je situatie en weet hoe je het beste kunt reageren.</p> <p>Deze methode is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en maakt gebruik van het EmWave computer programma. Hiermee kun je zien wat de invloed van stress is op jouw hartritme: door stress wordt je hartslag variatie ritme chaotisch. Je ziet ook meteen wat het effect is van de oefeningen die je gaat leren: je hartslag variatie ritme wordt rustiger en harmonieuzer.</p> <p>De hartcoherentie oefeningen leren je hoe je snel van <b>chaos</b> naar <b>coherentie</b> kunt gaan. Daardoor kun je de vicieuze stress-cirkel doorbreken. De oefeningen zijn eenvoudig te leren, kosten weinig tijd, en je merkt snel resultaat.</p> <div style="text-align: center;"> </div>
<p><b>Programma</b> (hoofdlijnen, puntsgewijs, per dagdeel)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Invullen van de Stress-REM vragenlijst voorafgaand aan de eerste trainingsdag.</li> <li>• Introductie HeartMath, wetenschappelijke resultaten en bewezen case-voorbeelden uit de organisatiepraktijk</li> <li>• Theoretische achtergrond van fysiologie:</li> </ul>

	<p>autonoom zenuwstelsel, hormoonstelsel, bloeddruk, hartslag, hartritmevariabiliteit, hersenniveaus, hart-brein synchronisatie, coherentie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Theoretische achtergrond van emoties en de effecten daarvan op de fysiologie</li> <li>• Werkdruk, spanning, stresshantering en prestatie</li> <li>• Wetenschappelijk bewezen HeartMath technieken: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Neutral: neutraliseren van stress en stoppen van energielekken en negatieve emotie</li> <li>o Quick Coherence: bewust gebruik maken van de kracht van de positieve emotie</li> <li>o Heart Lock-in: techniek voor het opbouwen van een krachtige hartconditie als basis voor welzijn en topprestatie in het werk</li> <li>o Coherent Luisteren: effectieve communicatietechniek</li> <li>o Freeze Frame: probleemoplossing techniek</li> <li>o Pre Frame en Re Frame: technieken voor het voorbereiden op en beter verwerken van een lastige of ingewikkelde situatie</li> <li>o Attitude Reset: gewenste kwaliteiten versterken op het moment dat ze nodig zijn en belemmerende patronen positief veranderen</li> </ul> </li> <li>• Trainen op de computer met infrarood sensor en biofeedback software en meten van de progressie</li> <li>• Praktische toepassingen van de HeartMath technieken in onderwijs, communicatie, conflictmanagement, vergaderen</li> <li>• Oefenprogramma voor thuis met en zonder biofeedback.</li> <li>• Opstellen persoonlijk actieplan</li> <li>• Aan het eind van de laatste trainingsdag volgt de tweede invulling van de Stress-REM vragenlijst</li> <li>• Evaluatie</li> </ul>
--	---

	<p>De deelnemers ontvangen een vertrouwelijk individuele effectrapportage ter zelfreflectie. Aan de hand van hun gezamenlijke input zal tevens een eind rapportage gemaakt worden over de groepsresultaten van de training op de begrippen die met de Stress-REM gemeten worden. Alleen op groepsniveau vindt terugkoppeling naar de organisatie plaats.</p>
<p><b>Tijdbesteding in SBU</b></p>	<p>Aantal contacturen: 12 uur Aantal uren zelfstudie: 12 uur in 8 weken</p>
<p><b>Opmerkingen</b></p>	<p><b>Intake procedure :</b></p> <p>Als onderdeel van je aanmelding vragen wij je vriendelijk om bijgaande vragenlijst zo volledig mogelijk te beantwoorden. Voordat je inschrijving namelijk definitief is hechten wij er waarde aan dat jouw verwachtingen en de mogelijkheden en doelstellingen van de training zo goed mogelijk op elkaar aansluiten. Het formulier mag je ingevuld per email retourneren aan Wim Gijzen</p> <p>Aan de hand hiervan zal hij per e-mail laten weten of je voor deelname in aanmerking komt. Mogelijk dat telefonisch contact voor nader overleg en afstemming noodzakelijk is.</p>