

## Training hartcoherentie via Tabijnacademie

*Werkdruk is een steeds weer terugkerend onderwerp in het onderwijs. Tabijn vindt het belangrijk dat haar medewerkers gezond en fit voor de klas staan. In de afgelopen jaar hebben al vele medewerkers de training hartcoherentie aangegrepen om de werkdruk die zij ervaren te lijf te gaan; soms in teamverband en soms op individuele basis. In het najaar van 2015 kon de cursus via de Tabijnacademie opnieuw aangeboden worden.*

### Ervaren werkdruk omzetten in energiegelovende flow

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.

### Hartcoherentie

HeartMath heeft een methode ontwikkeld waarbij men leert hoe men zelf lichaam en geest kan kalmeren. Hierdoor krijgt men weer overzicht over situaties en weet men hoe het beste te reageren. De methode is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en maakt gebruik van het EmWave® computer programma. Hiermee is te zien wat de invloed van stress is op het hartritme: door stress wordt het hartslag chaotisch. Het effect van de oefeningen die men leert is ook meteen zichtbaar: het hartslag variatie ritme wordt rustiger en harmonieuzer.

Eind november heeft een eerste groep van 12 cursisten de via de Tabijnacademie aangeboden training hartcoherentie afgesloten. Om blijvend resultaat te verkrijgen is het zaak om de geleerde technieken regelmatig toe passen en in de dagelijkse routines te integreren. Zowel uit de enquête als uit een voor- en nameting blijkt dat ze veel waarde hebben beleefd aan deze vorm van zelf-regulatie. In 2016 zal een volgende cursus via de Tabijnacademie aangeboden worden.

