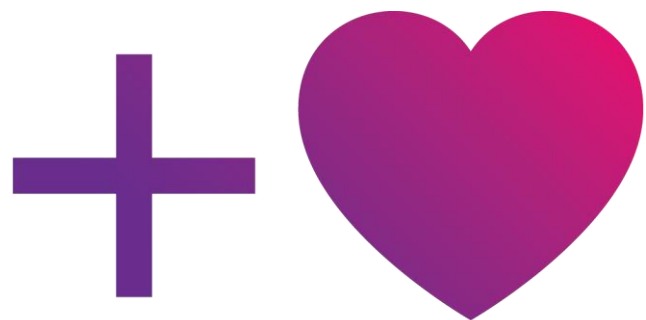


Doe je straks mee?

Benodigheden: Smartphone met camera

- Download de Global Coherence App
- Meld je aan
- Kies : Join a New Group
- Zoek: LOWAN
- Code: OrangeEarth64
- Nadere instructies volgen



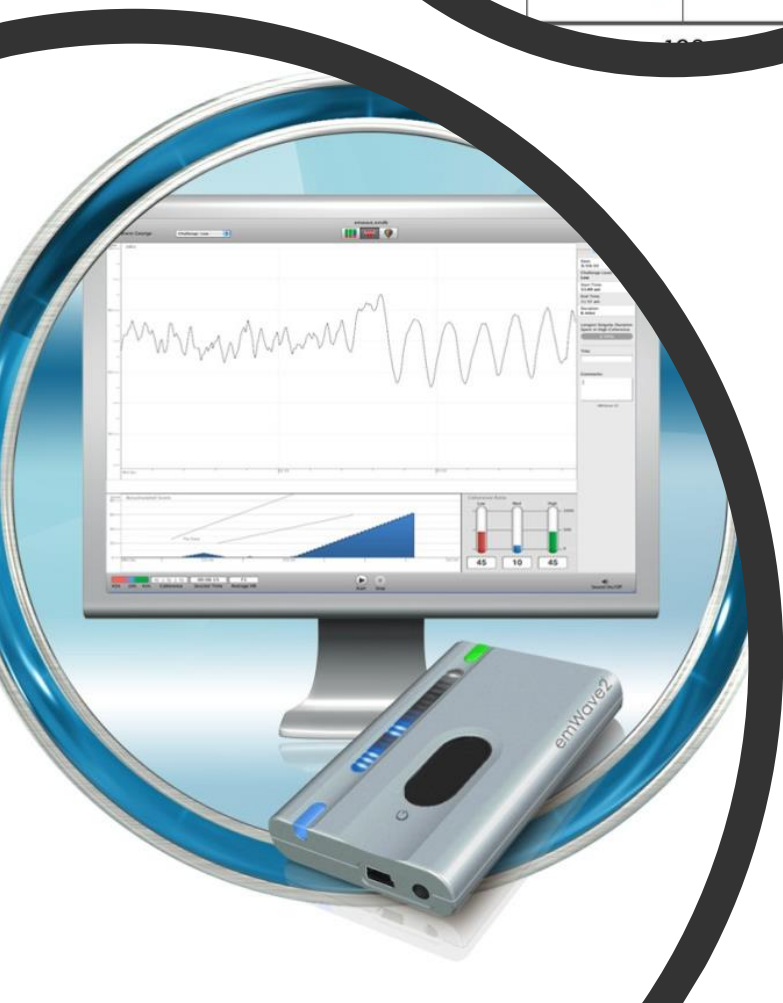
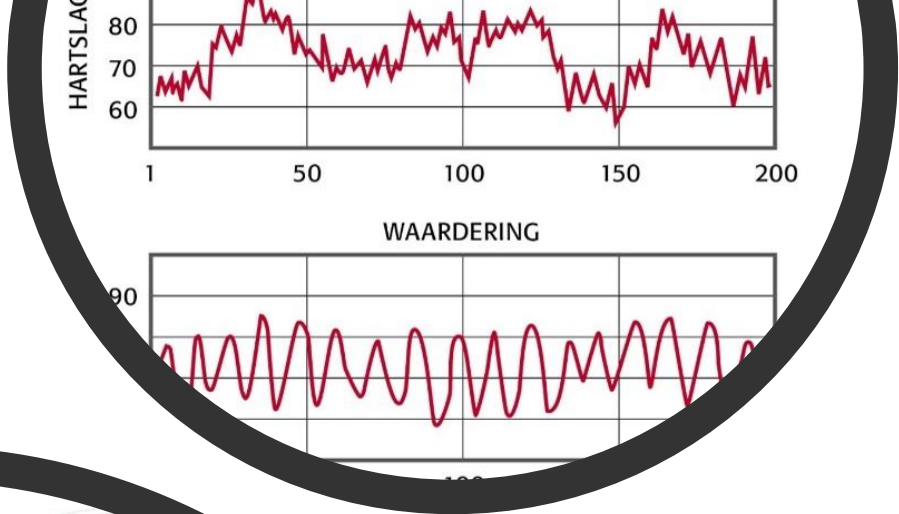


HeartMath®

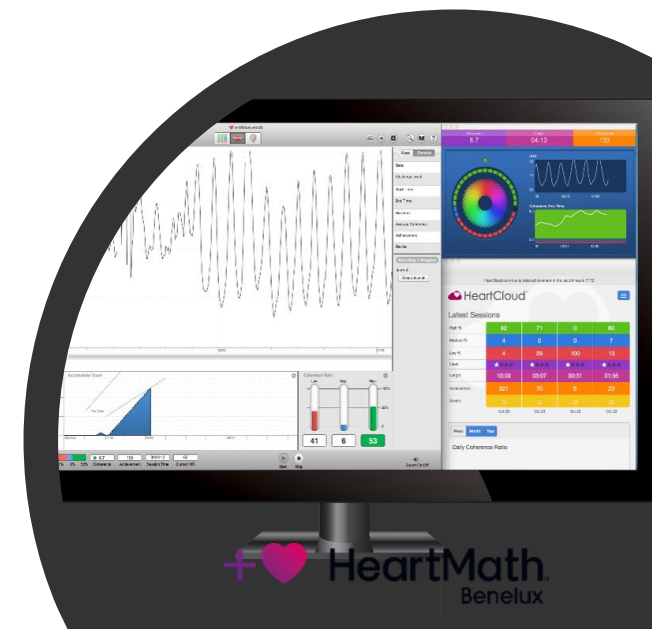


Vergroot je veerkracht, verminder je stress!

Het HeartMath programma voor meer veerkracht en vitaliteit



Wat is HeartMath?





Het HeartMath programma wordt onder andere gebruikt door:

- Politie
- Ambulancepersoneel
- Bedrijfsleven
- Musici
- Topsporters
- Medewerkers OV
- Kinderen



Wie ben ik?

- 21 jaar politie
- 3 jaar ZZP
- Politieacademie
- trainer/therapeut



Inhoud Workshop

- Uitleg veerkracht
- Uitleg effect van stress op het lichaam en brein
- Uitleg coherentie + HRV en het gunstige effect op lichaam & brein
- Demonstratie ademhalingstechniek en meting van het effect op de HRV



Stress & Veerkracht



HeartMath
Benelux

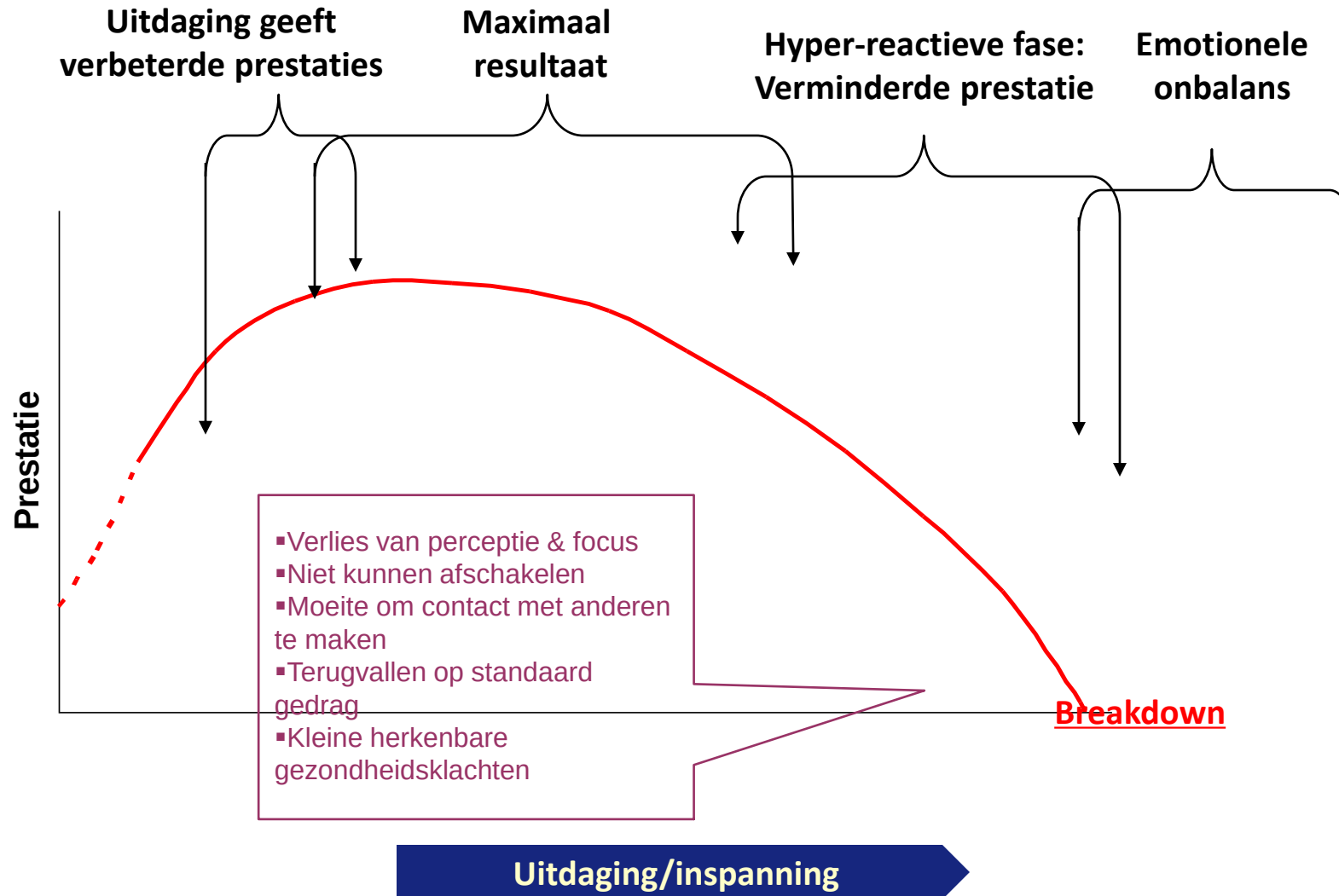


Wat is veerkracht?

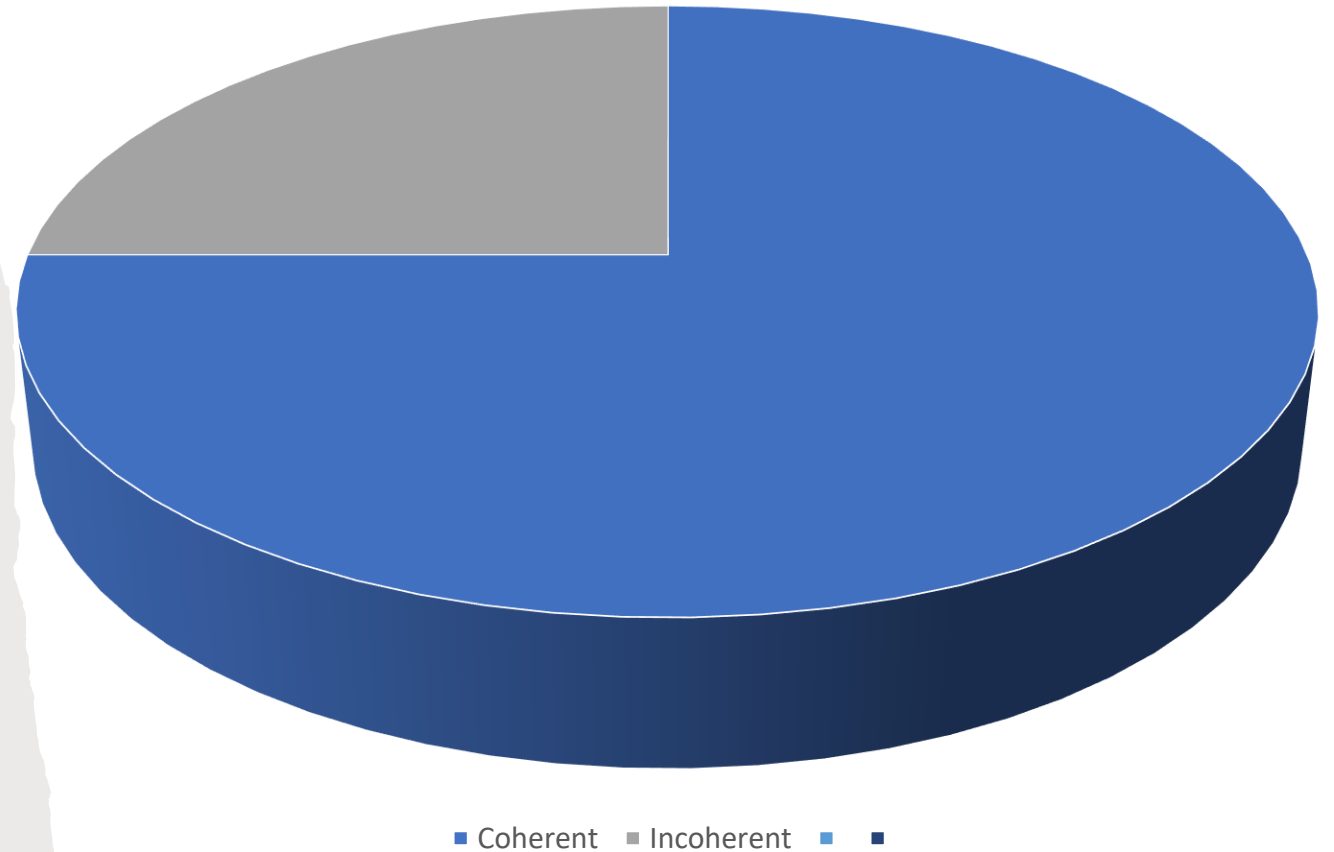
- het vermogen om je goed voor te bereiden op
- goed om te gaan met
- en te herstellen van grote en/of kleine lastige situaties



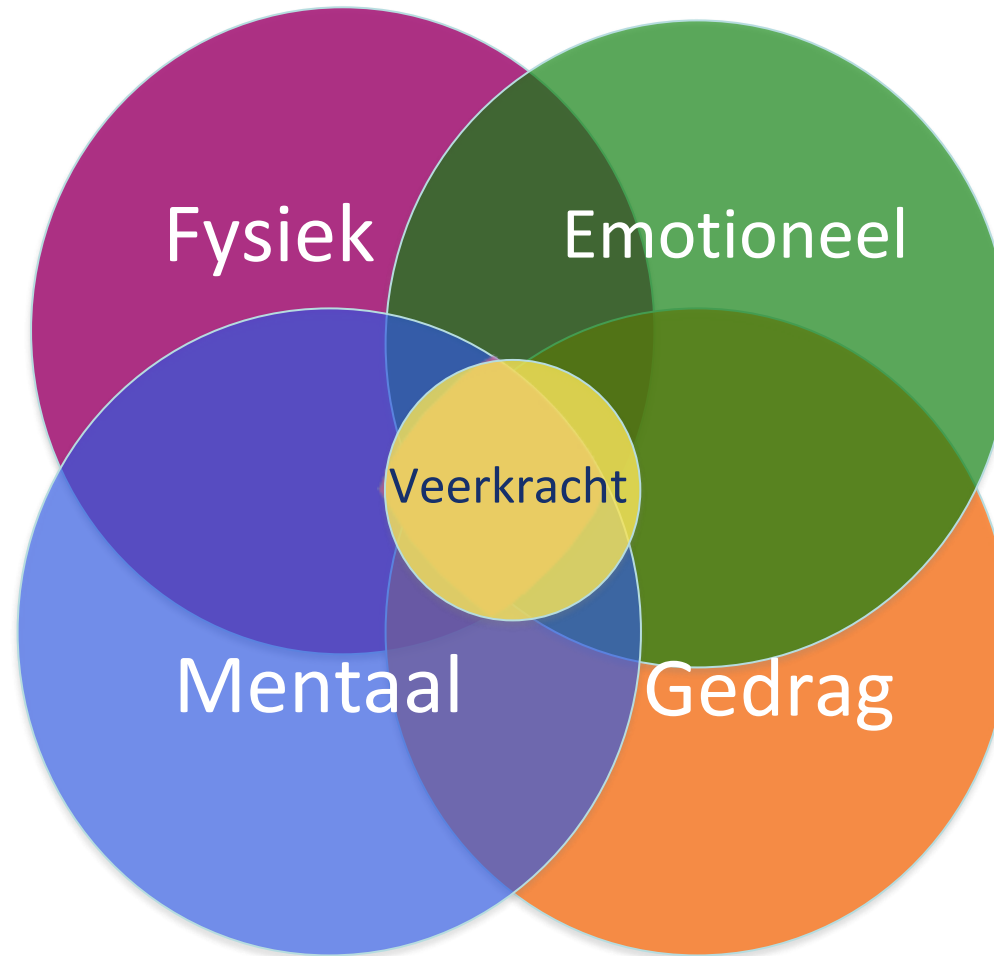
Stress, veerkracht en prestatie



De 25% 75% regel



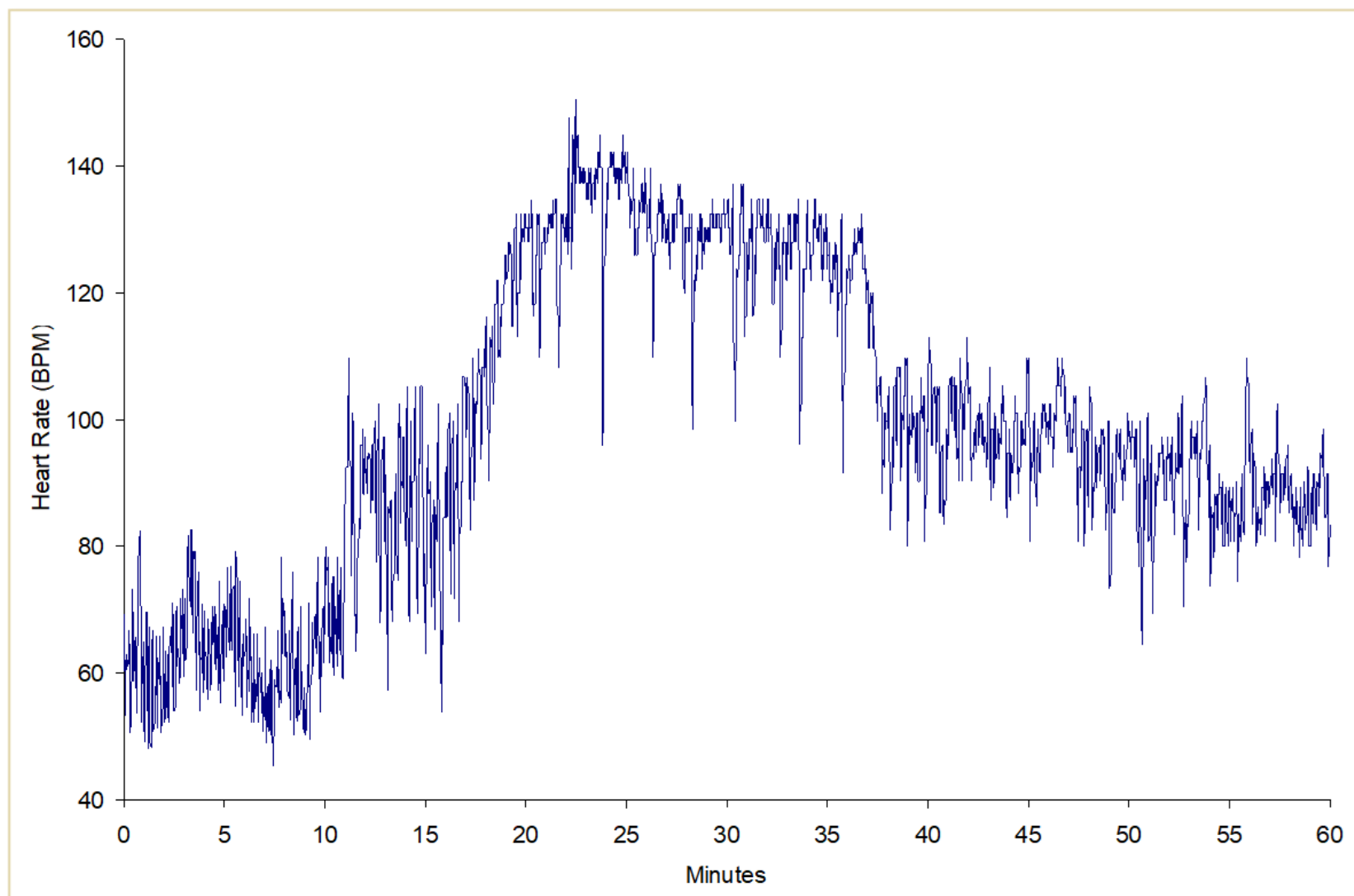
Domeinen van veerkracht





Gevolgen van stress op je lichaam

Echtpaar heeft ruzie

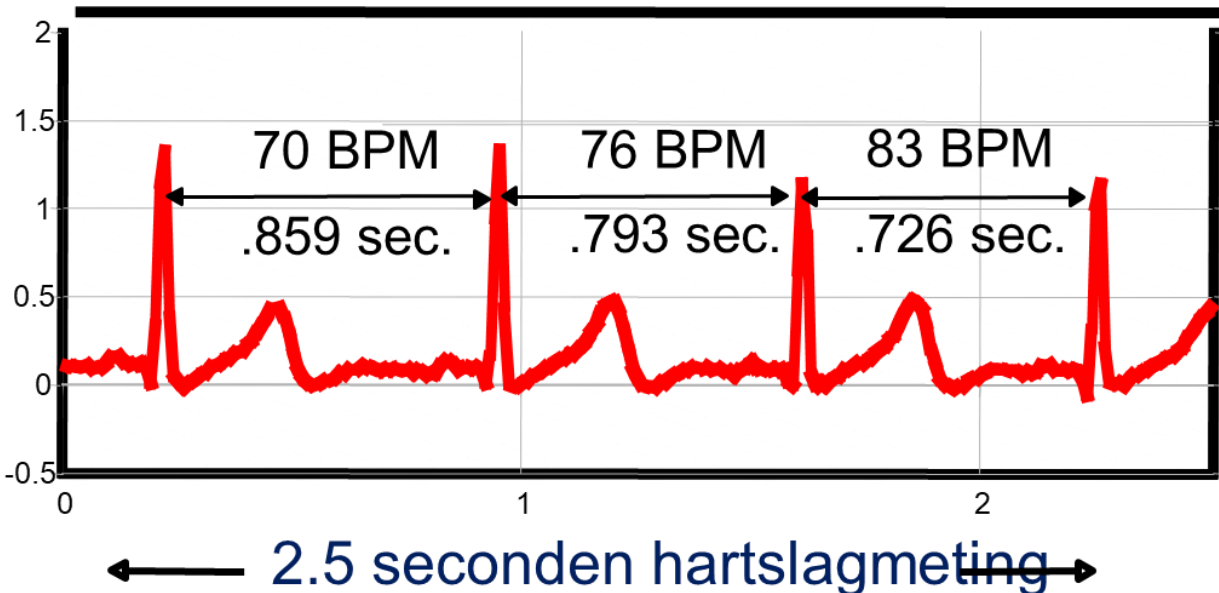


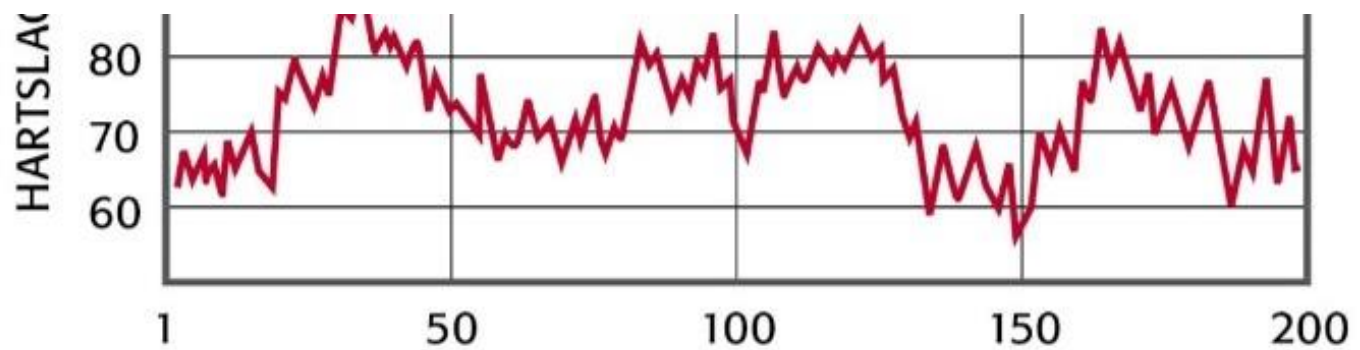


Coherentie en Hartritmevariabiliteit (HRV)

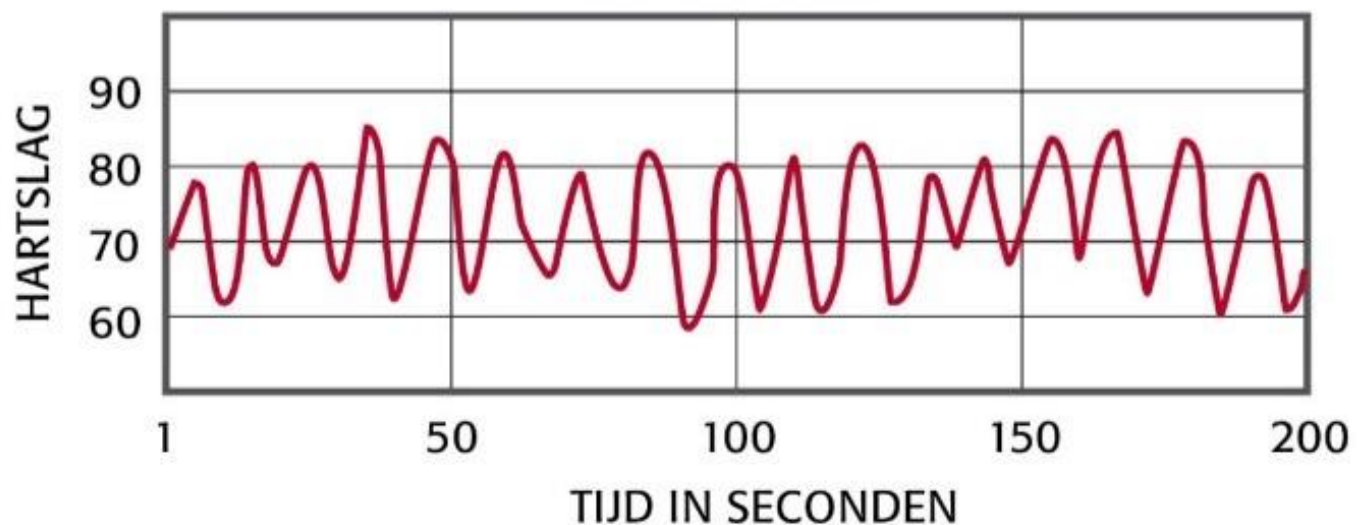
Een gezond hart is geen metronoom

- Is flexibel en past zich snel aan
- Heeft een groot bereik
- Zorgt voor herstel en balans
- Heeft een ritme vol variatie





WAARDERING



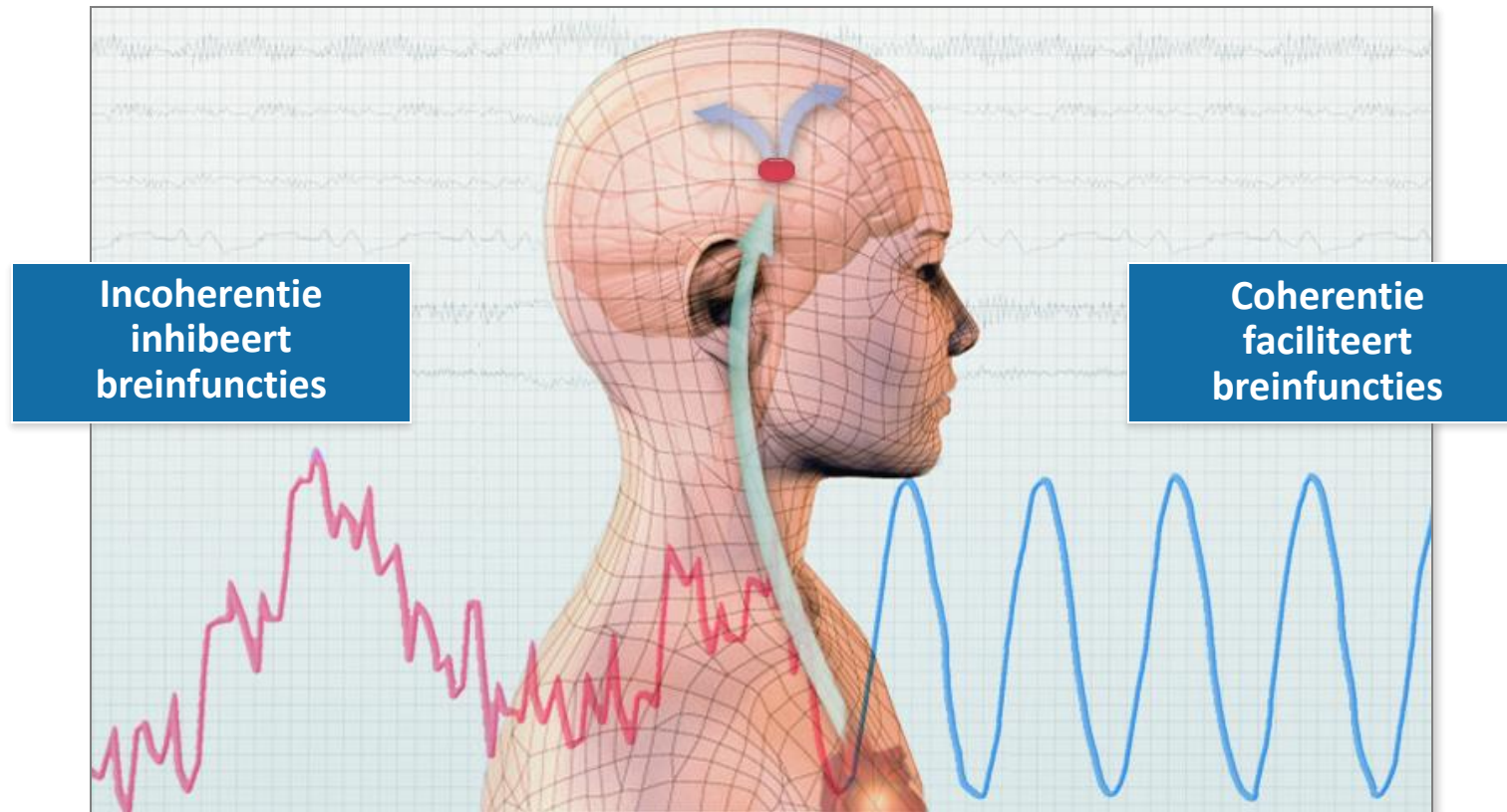
Coherentie
en
Incoherentie
van het HRV



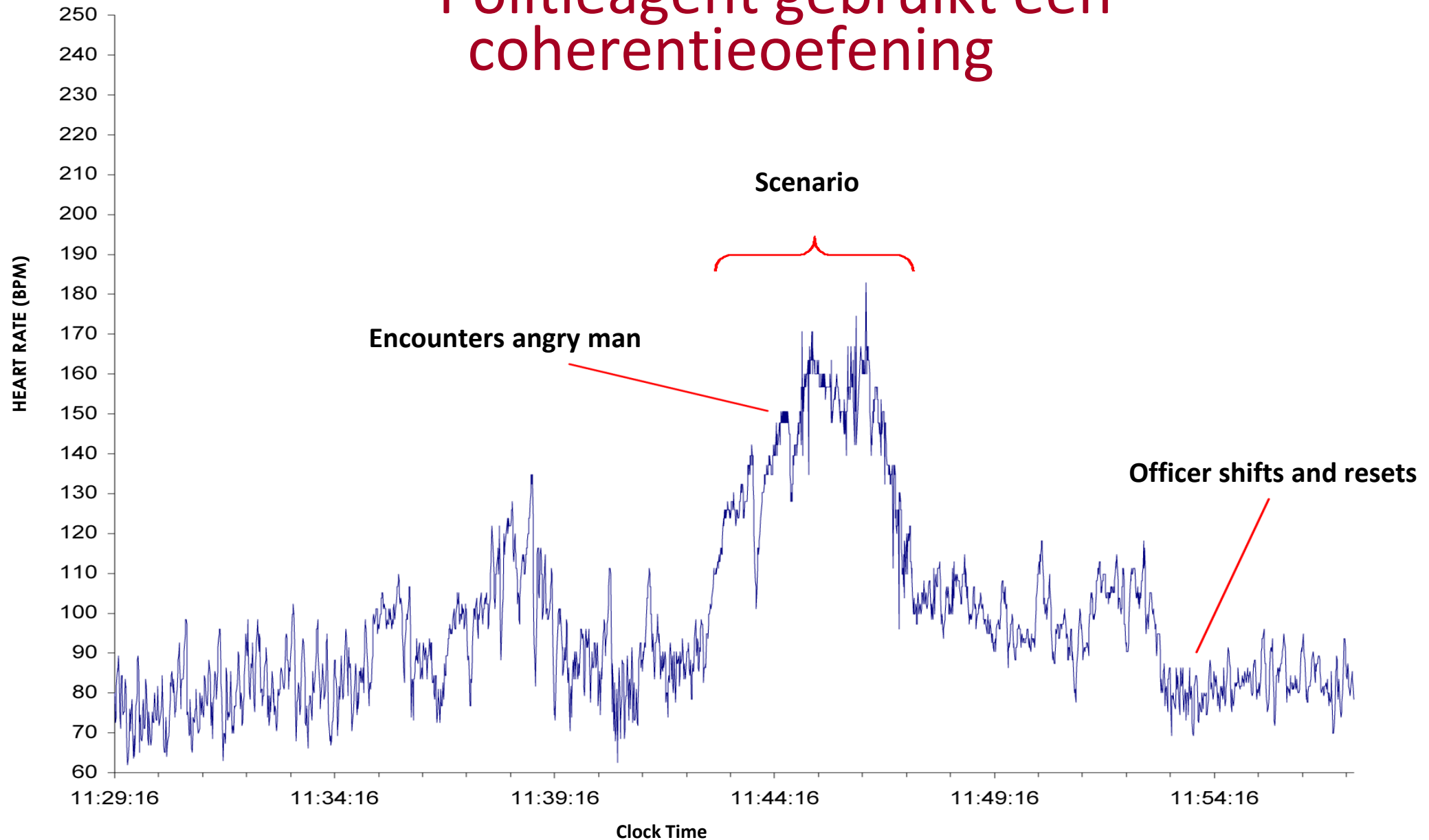
Ademen

+ ❤️ **HeartMath**
Benelux

Ons hartritme heeft direct invloed op onze fysieke en mentale prestatie

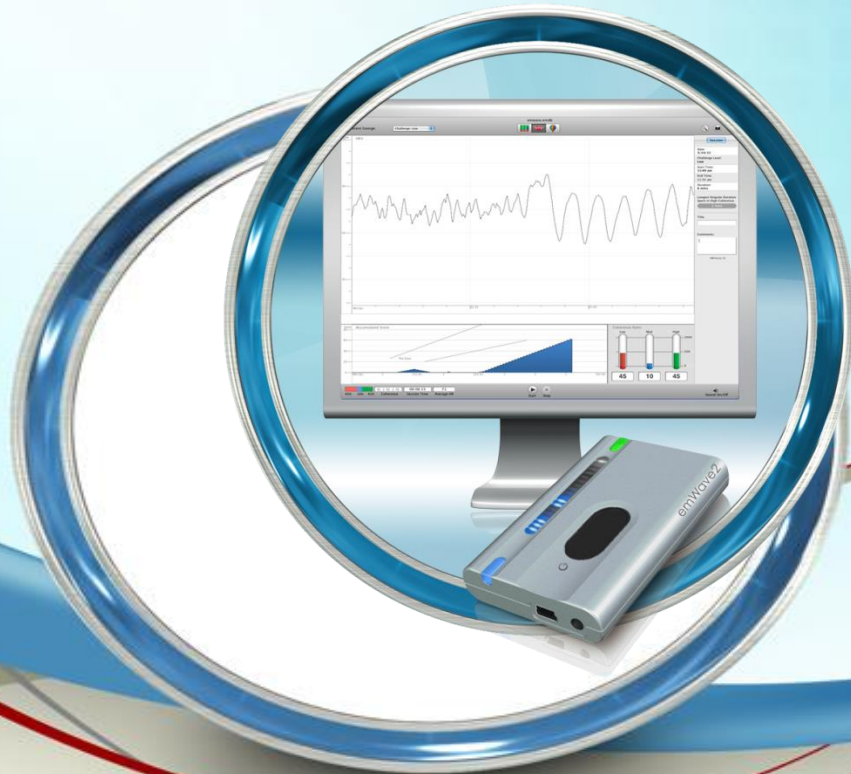


Politieagent gebruikt een coherentieoefening



Heart-Focused Breathing™

Demonstratie met de emWave Pro





Heart Focused Breathing

Basistechniek om automatische stressreactie te doorbreken

- Verleng je ademhaling naar 5 sec in 5 sec uit
- Richt je aandacht rond het gebied rond je hart
- Stel je voor dat je adem door je hart- of borstgebied stroomt
- 3 keer per dag 2-5 minuten

Quick Coherence

Gebruik je emoties om energievoorraden aan te vullen

- Verleng je ademhaling naar 5 sec in 5 sec uit
- Richt je aandacht rond het gebied rond je hart
- Stel je voor dat je adem door je hart- of borstgebied stroomt
- Roep een fijne emotie op



www.heartmathbenelux.com



Rijksuniversiteit Groningen

Faculteit der Geestes- en Maatschappijswetenschappen
Afdeling Psychologie

de effecten van **gevoelens**
op **hart en hersenen**

Tijdschriftverslag naar het verloop van een vooraf bepaald thema in een reeks van lessen en de effecten van een onderzoek naar het thema

Afsluiterscriptie en onderzoesverslag
Margriet M.A. Sanders

Supervisor:
Dr. M. L.J.M. Mulder
E-mail: m.l.j.m.mulder@azg.rug.nl
Prof. Dr. A.A. Berden
November 2009

Rijksuniversiteit Groningen
Afdelingspsychologie, Experimenteel en Arbeidspsychologie

Vragen?



Janet van Buel



www.yourexpansion.com



LinkedIn/ Instagram

