Hartcoherentie training “Werken aan Veerkracht!” (niet behouden)

Burgemeesters, Raadsleden, Ambtenaren, Wethouders

Persoonlijke ontwikkeling

12	3	€ 1025.00
Deelnemers	Aantal dagen	Investering

Gemeenten zijn continu in beweging, van u als professional wordt gevraagd dat u meebeweegt. Hoe zorgt u ervoor dat u vitaal en op koers blijft?
Deze training geeft u praktische tools om stress te reduceren, tot maximale performance te komen en veerkracht vast te houden.

Doel:

- Vergroten van het zelfsturend vermogen, preventie en herstel;
- Inzicht verkrijgen in hoe u in balans kunt blijven, zowel op het werk als privé;
- Inzicht verkrijgen in de fysiologische aspecten van veerkracht, vitaliteit en prestatie;
- Beter kunnen omgaan met uw werkdruk;
- Verbeteren van de persoonlijke performance;
- Aanleren van wetenschappelijk bewezen HeartMath technieken;
- Inzicht verkrijgen in de technieken door biofeedback;
- Toepassingen trainen en eigen maken;
- Het verband tussen gezondheid, communicatie, concentratie, vitaliteit en werk begrijpen.

Het programma is geschikt voor ambtenaren, burgemeesters, raadsleden en wethouders die:

- hun duurzame inzetbaarheid willen borgen;
- aan mentale fitheid en innerlijke balans willen werken;
- hun persoonlijke vitaliteit willen vergroten;
- veel aan hun hoofd hebben, veel druk van buiten ervaren, niet goed kunnen slapen en/of zich vaak gespannen, gejaagd en geïrriteerd of vermoeid voelen;
- het lastig vinden een goede balans te houden tussen werk en privéleven;
- te maken hebben met een (dreigende) burn-out.

Voor wie?

Burgemeesters
Raadsleden
Ambtenaren
Wethouders

Na deze training

- ✓ krijgt u inzicht hoe u werk en prive in balans kunt houden;
- ✓ heeft u praktische tools om stress te reduceren;
- ✓ kunt u beter omgaan met werkdruk.

Cursusdagen

Ervaring

- Mijn geheugen is verbeterd en kan helderder nadenken;
- Ik heb meer rust in mijn hoofd, meer concentratie en kan beter slapen;
- Ik heb meer mentale en emotionele stabiliteit;
- Ik ben beter in staat mijn grenzen aan te geven en bewuster keuzes temaken;
- Ik kan lichamelijke en mentale spanning eerder herkennen en reduceren.

Maatwerk

Ons aanbod is ook als Incompany beschikbaar

Programma

De training bestaat in totaal uit vier dagdelen. Er wordt gestart met 1 hele dag, gevolgd door 2 dagdelen. De periode tussen de 2 trainingsdagdelen beslaat minimaal 2 weken.

U maakt kennis met hartcoherentie en ziet wat de invloed is van emoties en gedachten op uw hartritme. U leert hoe u met eenvoudige, praktische en op wetenschap gebaseerde technieken invloed daarop uit kunt oefenen. U beseft welke rol het brein hierin speelt. U leert uw mentale veerkracht en het prestatievermogen te vergroten en stress te reguleren in zowel werk- als privésituaties en u werkt aan uw eigen duurzame inzetbaarheid. De thema's zelfbewustzijn en zelfregulatie staan centraal. U krijgt meer inzicht in hoe uw lichaam reageert.

Tijdens de training oefent u op de computer met infraroodsensor en biofeedback software emWave® Pro en meet u uw eigen progressie.

Het programma is gebaseerd op jarenlang wetenschappelijk onderzoek door het HeartMath® Instituut in Californië in samenwerking met neurologen en cardiologen van verschillende universiteiten. Dit heeft geresulteerd in technologie die de fysiologische factoren van stress meetbaar maakt.

Dagindeling

De training bestaat uit 3dagen en is als volgt ingedeeld:

Dag 1	09.30 - 17.00 uur
Vervolg/dag 2	13.00 – 16.30 uur
Vervolg/dag 3	13.00 – 16.30 uur