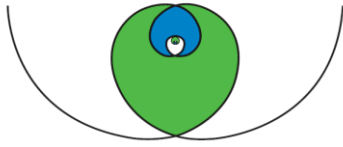


# HartFocus



## gecertificeerde HARTCOHERENTIE- OPLEIDING VOOR PROFESSIONALS

Simpel en gevoelig, dat is de basis van de HeartQ methode: hartcoherentie is een manier om in de coachingspraktijk of onderwijspraktijk de client of leerling zichtbaar te maken hoe het hartritme reageert op stress en emoties. Op het LCD-scherm ziet men het hartritme en de cliënt of leerling kan oefenen door synchroon hiermee te gaan ademen. Hiermee wordt de veerkracht en het zelfsturend vermogen vergroot, de concentratie neemt toe en de faalangst af.

Essentieel bij de opleiding van HartFocus is dat deze op maat gemaakt wordt, passend bij de eigen praktijk, school of instelling, passend bij uw eigen ontwikkeling doordat gewerkt wordt in een kleine groep van 6-10 personen.

Hierin leert u niet alleen de vijf elementen om hartcoherentie voor uzelf te bereiken, u leert ook hoe deze in de eigen praktijk, en in de eigen methodiek in te passen.

1. Neurobiologische basis kennis in begrijpelijke taal
2. Opsporen van de adem-hartritme resonantiefrequentie (prof P. Lehrer)
3. Leren lezen en werken met de grafieken en data van diverse biofeedback-instrumenten en apps.
4. HartFocus bewegingsoefeningen
5. Professioneel omgaan met emotieregulatie, zonder te gaan therapeutiseren, door het in beweging brengen van vastzittende emoties

Tevens verschillende toepassingen:

- veerkracht vergroten door basisniveau van hartcoherentie op te waarderen
- stress en burnout-protocol
- topprestaties, bv in sport
- traumatische gebeurtenissen
- 9 stappen Slanker met je hartritme
- keuzemomenten methode
- onderwijs en jeugdzorg
- werkdruk te lijf

De driedaagse opleiding levert het **HeartQ** certificaat op, om hartcoherentie professioneel toe te passen bij leerlingen, cliënten en patiënten in onderwijs, profitsector en gezondheidszorg, niet alleen in Nederland, België en Luxemburg, maar in heel Europa.

**WAAR?** In trainingsfaciliteit van HartFocus in Loosdrecht

**KOSTEN:** € 1395 .

Hierover hoeft geen btw te worden betaald, omdat HartFocus een erkende onderwijsinstelling is.

**WANNEER? Vier keer per jaar, o.a:**  
**12 en 26 mei 15 juni 2016**

Meer dan vijftien jaar is er ervaring met de positieve effecten van hartcoherentie op faalangst, minder piekeren, slaapverbetering, stresshantering, verlaging van de bloeddruk, vermindering depressieve klachten, effectief omgaan met emoties. De methode is omschreven in het boek *Uw Brein als medicijn* van David Servan Schreiber en *Slanker met je Hartritme* van David O Hare en drs Kees L. Blase. Inmiddels werken tientallen scholen, 2 ziekenhuizen, verslavingskliniek, honderden psychologen en de arbeidsdienst Tredin met deze methode om het zelfhelend vermogen te vergroten met hartcoherentie.

*Andere cursussen en Opleidingen:*

\*Hartritmefeedback opleiding voor psychologen (geaccrediteerd)

\*Introductiedag voor artsen 6 april

\*studiemiddagen Werkdruk te lijf op scholen of Faalangst bij leerlingen

\*cursus hartcoherentie in de politie-opleiding en bij ziekenhuizen

**PROGRAMMA:** (kan op maat worden gemaakt op basis van de professie en ervaring van de deelnemers):

1<sup>e</sup> cursusdag

9.00-9.30: aankomst

9.30-11.00: wetenschappelijke achtergrond hartcoherentie/HRV biofeedback

11.00-11.15: pauze

11.15-12.45: werken met HRV-biofeedback apparatuur: StressEraser, Cardio SenseTrainer en Balance Manager

12.45-13.15: verzorgde lunch

13.15-14.45: werken met resonantie-frequentie (oefenen in tweetallen)

14.45-15.00: pauze

15.00-16.30: emotieregulerende oefeningen

16.30-17.00 opdrachten en slotoefening

2<sup>e</sup> cursusdag

9.00-9.30: aankomst

9.30-11.00: ervaringen met het persoonlijk werken met HRV-biofeedbackapparatuur

11.00-11.15: pauze

11.15-12.45: variaties in het werken met diensten of leerlingen (oefenen)

12.45-13.15: verzorgde lunch

13.15-14.45: emotielandschap en hartfocus bewegingsoefeningen

14.45-15.00: pauze

15.00-16.30: keuzemoment-oefening, en examentraining

16.30-17.00 slotoefening

3<sup>e</sup> cursusdag

9.30-11.00: ervaringen met diensten of leerlingen met HRV-biofeedbackapparatuur

11.00-11.15: pauze

11.15-12.45: stressprotocol

12.45-13.15: verzorgde lunch

13.15-14.45: trauma verwerking, autisme en hartfocus bewegingsoefeningen

14.45-15.00: pauze

15.00-16.30: overige vragen

16.30-17.00 slotoefening

**drs Kees L. Blase**

Kees Blase heeft in 2000 de kennis over hartcoherentie naar Nederland gebracht. Eerst in het onderwijs, en vijf jaar later als mede-oprichter van HeartMathNL in de gezondheidszorg en overheid, en sinds 2007 als kennis-en opleidingscentrum HartFocus. Behalve introductietrainingen, professionals trainingen en opleidingen geeft hij lezingen over hartritmefeedback op wetenschappelijke congressen en conferenties in Nederland, België, Duitsland, Engeland, Oostenrijk, Italië en Nieuw Zeeland. Hij organiseerde het wereldcongres over Emotionele Intelligentie, schreef meer dan tien artikelen over de effecten en de essentie van deze diepwerkende methode, schreef hoofdstukken in drie handboeken, o.a. SolutionFocused Management en publiceerde in 2009 het boek Slanker met je hartritmefeedback.

Drs Kees Blase leidt vanaf 1993 het Landelijk Centrum Stressmanagement en bouwt in dat kader aan opleidingsprogramma's voor bedrijfsartsen, preventie ziekteverzuim, stressmanagement, authentiek leiderschap. Hij heeft zich na zijn academische opleiding als andragoloog en medisch fysicus naast hartcoherentie verdiept in leiderschap, emotiemanagement, lichaamswerk en oplossingsgericht werken.

035-5822960 [k.blase@hartfocus.nl](mailto:k.blase@hartfocus.nl).

**[www.hartfocus.nl](http://www.hartfocus.nl) ( Nederlandse en Engelstalige boeken en artikelen over hartcoherentie en diverse soorten biofeedbackapparatuur.**

[www.rescalm.nl](http://www.rescalm.nl)

[www.stresseraser.nu](http://www.stresseraser.nu)

[www.nuvitaal.nu](http://www.nuvitaal.nu)