

gecertificeerde **HARTCOHERENTIE- OPLEIDING VOOR PROFESSIONALS**

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 behandelingspraktijk, en in de eigen methodiek in te passen.

1. Opsporen van de adem-hartritme resonantiefrequentie (prof P.Lehrer)
2. Leren lezen en werken met de grafieken en data van diverse biofeedback-instrumenten
3. Professioneel in beweging brengen van vastzittende emoties
4. HartFocus-bewegingsoefeningen
5. lichaamshouding, mimiek, muziek en geluidsfrequenties.

Tevens verschillende toepassingen:

- basisniveau van hartcoherentie opwaarderen
- trauma-aanpak, autisme, ADHD
- stress-protocol
- 9 stappen Slanker met je hartritme
- keuzemomenten methode
- onderwijs en jeugdzorg

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: € 1345 .

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

WANNEER? Vier keer per jaar

9 en 23 sept en 14 oktober 2020

Meer dan tien jaar is er ervaring met de positieve effecten van hartcoherentie op stresshantering, verlaging van de bloeddruk, vermindering depressieve klachten, effectief omgaan met emoties en omgaan met faalangst. 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, honderden artsen, psychiaters en de arbodienst Tredin met deze methode om het zelfhelend vermogen te vergroten met hartcoherentie.

Andere cursussen en Opleidingen

- *Hartcoherentie voor psychologen, psychiaters en artsen: (geaccrediteerd).
- *EMDR cursus voor psychiaters "<mailto:glroosch@planet.nl>"
- *studiemiddagen stressmanagement in de bedrijven
- *opleiding hartcoherentie politie-opleiding

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

1^e 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
EmwavePC
- 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 sltoefening

2^e 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 cliënten of leerlingen (oefenen)
- 12.45-13.15: verzorgde lunch
- 13.15-14.45: emotie-landschap en hartfocus bewegingsoefeningen
- 14.45-15.00: pauze
- 15.00-16.30: keuzemoment-oefening, stressprotocol en examentraining
- 16.30-17.00 sltoefening

3^e cursusdag

- 9.30-11.00: ervaringen met cliënten of leerlingen met HRV-biofeedbackapparatuur
- 11.00-11.15: pauze
- 11.15-12.45: variaties
- 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 sltoefening

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 nu samen met twee artsen via het Landelijk Centrum Stressmanagement en kennis- en opleidingscentrum HartFocus. Behalve introductietrainingen, professionals trainingen en opleidingen geeft hij lezingen over hartcoherentie op wetenschappelijke congressen en conferenties in Nederland, België, Duitsland, Engeland, Oostenrijk, Italië en Nieuw Zeeland. Hij organiseerde het wereldcongres over Emotionele Intelligentie . Hij 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 hartritme.

Drs Kees Blase leidt vanaf 1993 het Landelijk Centrum Stressmanagement en bouwt in dat kader aan opleidingsprogramma's voor bedrijfsartsen, preventie ziekte-verzuim, stressmanagement, authentiek leiderschap, hij coacht managers en musici, burnout cliënten, psychiaters, en anderen, die in een persoonlijk transformatieproces zitten. Hij heeft zich na zijn academische opleiding als andragoloog en medisch fysicus naast hartcoherentie verdiept in leiderschap, emotiemanagement, lichaamswerk en oplossingsgericht werken.

035-5822960 HYPERLINK "mailto:k.blase@hartfocus.nl" k.blase@hartfocus.nl.

HYPERLINK "http://www.hartfocus.nl" www.hartfocus.nl (Nederlandse en Engelstalige boeken en artikelen over hartcoherentie en diverse soorten biofeedbackapparatuur.

HYPERLINK "http://www.stresseraser.nu" www.stresseraser.nu

HYPERLINK "http://www.nuvitaal.nu" www.nuvitaal.nu