geenlastvanstress.nl

Workshop Hartcoherentie & Biofeedback

praktische teamtraining

BEWUSTWORDING

Word je bewust van je stress- en energiebronnen

ERVARINGSGERICHT

Ontdek hoe jij zelf invloed hebt op stress en sneller herstelt

BIOFEEDBACK

Krijg letterlijk inzicht in je stressbeleving door het te meten!

TECHNIEKEN

Leer via praktische tools en oefeningen hoe je zelf aan de slag kunt gaan.

Trainer: Ralph Ekkerink

Meer informatie

www.geenlastvanstress.nl

Ralph@geenlastvanstress.nl

06-34959572

Tekst en uitleg

Wat is hartcoherentie?

Hartcoherentie gaat over de balans in het ritme van je hartslag (HRV), Het is meetbaar en zegt iets over je veerkracht en vitaliteit. Het leuke is: het is te trainen!

Wat is biofeedback?

Met meetapparatuur meten we de HRV en zie je realtime hoe je invloed kunt uitoefenen op hoe je lichtaam reageert op stress en ontspanning. Dit heet biofeedback.

Wat leer je tijdens de workshop?

Als deelnemer krijg je inzicht in je eigen stress- en energiebronnen en ontdek je hoe je met eenvoudige technieken, zoals ademhaling, zelf invloed kunt uitoefenen op je stressniveau en gevoel van rust. Dit gaan we ook meten.

Hoeveel deelnemers kunnen meedoen?

Een workshopronde is geschikt voor maximaal 6 deelnemers. Per dag(deel) kunnen meerdere worskhops worden aangeboden zodat meer mensen mee kunnen doen. Een workshop duurt ca. 2 tot 2,5 uur.

Hoe kan ik een workshop aanvragen?

Neem contact op via ralph@geenlastvanstress.nl of bel 06-34959572. We kijken dan samen wat passend is voor jouw organisatie.

“Ik heb geleerd mijn eigen reactie op werkdruk te kunnen beïnvloeden. Ook als je minder invloed hebt op de oorzaak, kun je wél wat doen aan je fysieke en mentale reactie”

Veronique, gemeente Utrecht