

HIGHCOACHING

Coaching op een hoger niveau

Dit is een uitgave van
Highcoaching



“Hartcoherentie trainingen binnen Onderwijs en Jeugdzorg”

Early HeartSmarts 3-6 jarigen

HeartSmarts 7-13 jarigen

HeartSmarts
groepsmodules 4-11 jarigen



HeartMath trainingen

HighCoaching verzorgt hartcoherentie trainingen binnen onderwijs en jeugdzorg. HeartMath Benelux verzorgt de groepstrainingen voor leerkrachten. Voor 1:1 trainingen aan docenten bent u bij mij aan het juiste adres. U leert vaardigheden om met stress om te kunnen gaan en u leert dat u nog beter vanuit uw hart met kinderen en jongeren kunt werken. U bent hiermee in staat om vanuit uw balans/kracht een plezierig leerklimaat te creëren. Er ontstaat een veilige leeromgeving met rust waarbij de verbinding met het kind centraal staat. Met als gevolg betere schoolprestaties



Wat is hartcoherentie en werkt het?

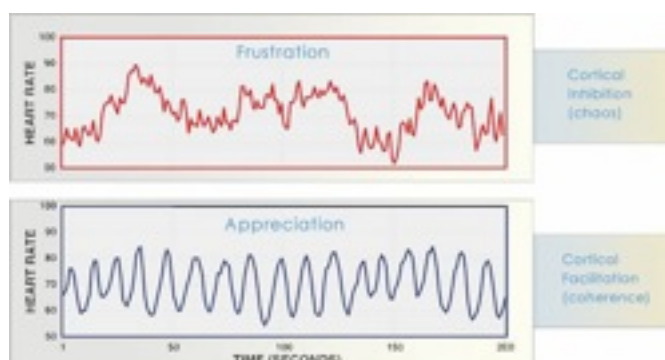
HeartMath is een instituut waar al 20 jaar wetenschappelijk onderzoek wordt gedaan naar de gevolgen van stress en emoties. Kernbegrippen zijn ademhaling, hartritme en positieve emoties. De variatie in het hartritme zegt iets over onze toestand.

Onderzoek bij het Instituut van HeartMath heeft aangetoond dat wanneer u bewust naar een positieve emotie verschuift, uw hartritme onmiddellijk verandert. Deze verschuiving in het hartritme creëert een gunstige reactie van neurale, hormonale en biochemische gebeurtenissen die het hele lichaam ten goede komen. De effecten zijn direct en langdurig. Dit noemen wij coherentie.

Met name in de USA is uitgebreid onderzoek gedaan naar het gebruik van hartcoherentie in het onderwijs. Inmiddels is ook in Nederland ervaring opgedaan bij diverse scholen. Kinderen halen betere cijfers en leren beter omgaan met stress. Ze hebben aantoonbaar minder last van boosheid en faalangst. Ze pesten minder. Ze weten beter om te gaan met prestatiedruk en stress bij het maken van bv. CITO-toetsen. Daarnaast worden zij zelfverzekerder. Zij worden weer baas over hun emoties.

Bij alle trainingen wordt gebruik gemaakt van biofeedback apparatuur. Hiermee kunnen direct de gevolgen van spanning en ontspanning zichtbaar worden gemaakt, waardoor de trainingen zeer concreet zijn voor zowel de docenten als de leerlingen.

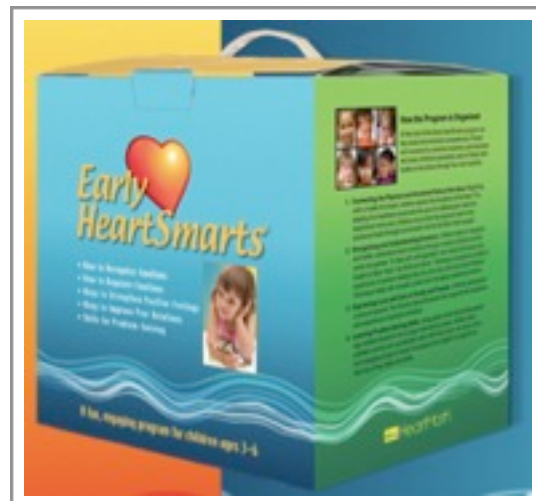
Onderzoek bij De Zeearend te Beverwijk, zie Educare uitgave november 2011



Early HeartSmarts 3-6 jarigen

Een prachtig en uitnodigend programma voor de allerkleinsten van 3-6 jaar. De peuters leren op een uiterst veilige manier met hun gevoel en emoties om te gaan. Knuffel Hartebeer is hun hierbij behulpzaam. Resultaten die behaald kunnen worden:

- betere schoolprestaties
- betere vriendschappen
- groter zelfvertrouwen
- groter doorzettingsvermogen
- betere communicatie
- beter omgaan met emoties
- positieve gevoelens uitdrukken
- vergroten van probleemoplossend vermogen



Opbouw programma

Module 1. Het verbinden van fysische en emotionele aspecten van het Hart

Laat het kind kennis maken met het hart. Hierbij wordt gebruik gemaakt van diverse materialen, zoals Hartebeer. De beer is het belangrijkste voorwerp voor het kind. De beer staat voor de moeder of vader. Tevens worden speelse oefeningen gedaan en liedjes gespeeld. Ook volgt de kennismaking met de Hartschuif en de Shift And Shine of Zonnestraal techniek.

Modules 2 en 3. Herkennen en begrijpen van de gevoelens

Kinderen leren hun emoties te benoemen aan de hand van emotieplaten. Vervolgens leren zij hun gevoel in een emotie-landschapskaart te benoemen.

Module 4. Uitdrukken van liefde en zorg voor de familie

We lezen het boekje "The Kissing Hand" en we laten de kinderen zelf hun hand tekenen met een hartje erin.

Module 5. Aanleren vaardigheden om problemen op te lossen

Aan de hand van kaartjes met probleempjes leren wij de kinderen deze te benoemen en hoe op te lossen. We gaan aan het werk met de Stop-Vraag en Doe techniek.

Module 6. Samenwerken

Kinderen gaan met elkaar samenwerken in kleine groepjes. Hierdoor leren zij samen tot creatieve oplossingen te komen.



HeartSmarts 7-10 en 10-13 jarigen

Het betreft hier een 1:1 leer en doe programma begeleid door een gecertificeerde trainer. Aan de hand van een persoonlijk werkboek wordt je gedurende 4- tot 6 weken intensief begeleid.

We bepalen de leerdoelen, bespreken de werkwijze, werken aan de hand van casuïstiek en praktijkopdrachten.

Het werkboek bestaat uit 5 Hoofdstukken.

Er wordt gewerkt met de EmWave biofeedback apparatuur.

De leerling krijgt gestructureerd huiswerk.



Opbouw programma

Les 1. Over emoties & gevoelens en de Hartschuif

We gaan op zoek naar onze gevoelens en plaatsen deze in het emotievenster. We benoemen de gevoelens als een weerbericht. Hierna leren we de techniek van de Hartschuif/HeartShift

Les 2. Over de effecten van emoties op het lichaam & brein en de kracht van gedachten

We gaan op zoek naar welke emoties jij lastig vindt. We behandelen de theorie van de drie verschillende breinen. Hierna gaan we aan de slag met het aanleren van coherentie.

Les 3. Coherent luisteren en luisteren met je hart

We starten met het onderzoeken van onze (leer)gedachten. Hierna gaan we coherent leren luisteren en beoefenen we de Zonneschuif/Quick Coherence oefening. We gaan leren luisteren met het hart.

Les 4. Over het beste in jezelf

In deze les gaan we op zoek naar waar jij goed in bent. We leren jou de Zonnestraal/Shift & Shine Hart techniek aan. Hierna leren we jou de technieken toe te passen om het beste uit jezelf te halen. Hoe wordt jij beter in wat je doet? Met behulp van de Antwoord/Freeze Frame techniek leren we je te luisteren naar je innerlijke ik.

Les 5. Terug- en vooruitblik

In deze laatste les vatten we het doorlopen programma samen en maken een actieplan voor de toekomst.

Technieken HeartSmarts

7-10 jarigen

HartSchuif

Zonneschuif

ZonneStraal

Antwoord

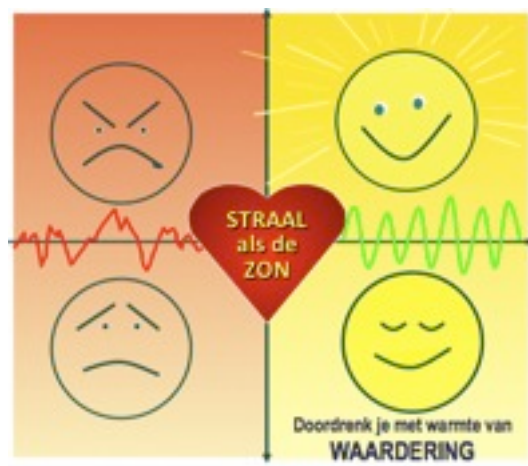
10-13 jarigen

HeartShift

Quick Coherence

Shift&Shine Hart

Freeze Frame



HeartSmarts groepsprogramma 6-12

Het betreft hier een groepstraining voor scholen. Er wordt gewerkt met leerkrachten en standaard materialen en handleidingen voor de leerkrachten. De leraren worden deskundig opgeleid en vervolgens begeleid door een HeartMath gecertificeerde coach. Dit groepsprogramma is gebaseerd op CASEL Collaborative for Academic Social and Emotional Learning.



Daniel Coleman 1994

Opbouw programma

SEL = Sociaal Emotioneel Leren.

Succesfactoren zijn:

- Gecoördineerde schoolbrede toepassing
- Samenwerking tussen school, ouders en kinderen om sociale, emotionele en intellectuele successen bij kinderen te bevorderen.
- Betere schoolprestaties, beter gedrag en prettigere houding.

Het programma bestaat uit vijf modules

- onderzoeken van emoties
- coherent worden om te leren
- luisteren met je hart
- je beste zelf worden
- delen van wat je weet.

Kern is het ontvangen en geven

Opbouw modules

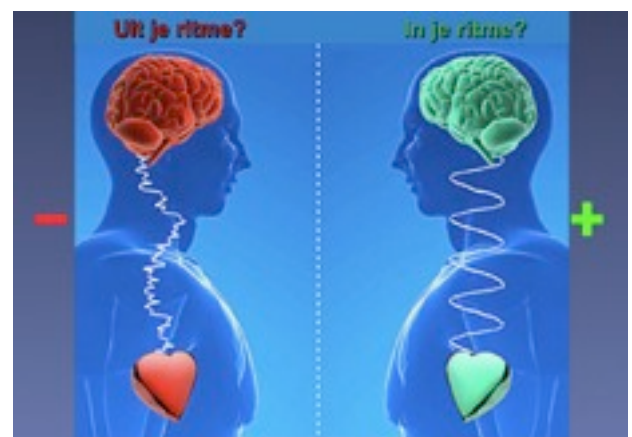
De vijf modules zijn als volgt opgebouwd:

- Beschrijven van oefeningen

Doel, materiaal, groepsgrootte. Verwijzing naar gebruik diverse bladen.

- Materialen om te dupliceren

Werkbladen (voor gebruik tijdens oefeningen), vaardigheidsbladen (ter stimulering inzicht in nieuwe vaardigheden), Taak/opdracht kaarten (om zelfstandig oefeningen uit te voeren).





De Gezonde School.nl

HeartMath Benelux sluit met haar trainingsprogramma's voor onderwijs en jeugdzorg aan op de uitgangspunten van de gezondeschool.nl

In een tijd waar docenten steeds minder tijd kunnen besteden aan kinderen die meer aandacht nodig hebben en de overheid verder bezuinigt op het onderwijs wordt preventie steeds belangrijker. HeartMath biedt hier alle mogelijkheden voor.

Heeft uw school interesse in bijvoorbeeld het groepstraject. Wij kunnen u het volgende bieden:

- inventariseren wensen school
- opstellen begroting
- zoeken naar financiering en fondsenwerving
- training docenten "Veerkracht" 2 1/2 dag
- begeleiding ouderavond
- nazorg

Bent u benieuwd hoe de werkboeken er uit zien. Op mijn site kunt u een aantal previews zien.

- Early HeartSmarts handleiding
- HeartSmarts werkboek 7-13 jaar
- GreenDot werkboek 13-18 jaar.

Voor een vrijblijvende presentatie of offerte kunt u contact met mij opnemen.

INFORMATIE

Bezoek mijn website:
<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:
hooglugt@highcoaching.nl

volg mij op Twitter:
 HooglugtJohan

of bel naar 06-39 55 81 09

Bronvermelding:
 Materiaal opleidingen HeartMath

