

Duurzame Inzetbaarheid

Highcoaching
Coaching op een hoger niveau

"The only business of the head in the world is to bow a ceaseless obedience to the heart."

- William Butler Yeats

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching Jaargang 4 nr. 1

Door Johan Hooglugt

Toolbox duurzame inzetbaarheid

Sinds mei 2014 is het HeartMath Stress Reductie Programma opgenomen in de Toolbox Duurzame Inzetbaarheid van het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.

Investeren in duurzame inzetbaarheid wordt de komende jaren steeds belangrijker. Steeds meer jongeren staan voor grote uitdagingen en onder stress. Duurzame inzetbaarheid creëert op de korte en op de lange termijn economisch en sociaal kansen voor een organisatie. Een gezond, gemotiveerd en geïnspireerd iemand is duurzaam inzetbaar en waardevol voor organisaties en zijn of haar omgeving.

Op het gebied van mentale gezondheid biedt de Toolbox op dit moment zestien tools welke als effectief zijn beoordeeld. De methode van HeartMath heeft als een van de vijf tools een wetenschappelijke onderbouwing van 2 uit drie beoordeeld gekregen. Dit is hiermee de hoogste score.

Het HeartMath Stress Reductie Programma is voor mensen die in hun werk en/of privé leven te maken hebben met stress en willen leren daar

beter mee om te gaan. Deelnemers zijn na de coaching in de regel effectiever in hun werk en voelen zich ook beter in hun vel, ze zijn beter in staat met spanningen om te gaan.

Het HeartMath® Stress reductie Programma is gebaseerd op jarenlang onderzoek van het Heartmath instituut in samenwerking met neurologen en cardiologen van verschillende universiteiten. Dit heeft geresulteerd in technologie die de fysiologische factoren van stress meetbaar maakt. Met behulp van ontwikkelde technieken en het emWave® systeem kunnen gezondheid en prestatievermogen van een individu sterk verbeterd worden. Het HeartMath Stress Reductie Programma is een 1 op 1 training. Het programma omvat 7 sessies van een uur, verspreid over 2 maanden. Tussendoor wordt telefonisch of per mail contact gehouden.

Iedere deelnemer ontvangt een persoonlijk werkboek met informatie en huiswerkopdrachten. Gedurende twee maanden is het noodzakelijk om dagelijks circa 15 minuten de techniek te gebruiken (verspreid over de dag). Een groot deel van de oefeningen kan bijna altijd en overal gedaan worden.

Resultaten zijn meteen merkbaar. De meeste deelnemers gebruiken de techniek al snel automatisch om alledaagse stress te pareren. In de loop van de eerste weken worden de effecten steeds krachtiger merkbaar en na 3 maanden zijn de doelen meestal bereikt. Na deze 3 maanden verbeteren de resultaten doorgaans spontaan. In de loop van de eerste 3 maanden wordt het gebruik van de techniek steeds meer een vanzelfsprekendheid en na 3 maanden consequent gebruik is het volledig geïntegreerd in het dagelijkse patroon. Op grond van de kennis van het verband tussen hartritme en de mentale, emotionele en fysiologische verschijnselen geeft dit emWave® systeem onmiddellijke, objectieve feedback van de innerlijke staat.

Naast het aanleren van de technieken worden tijdens de training de voor de deelnemer meest relevante oorzaken van stress opgepakt. Door coaching en reflectie krijgt de deelnemer diepgaande inzichten in het vraagstuk en leert hij/zij de grondoorzaak van belemmeringen kennen. Tevens leert de deelnemer de technieken van meet af aan zeer adequaat in te zetten in de dagelijkse praktijk.

Hartcoherentie

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat hartcoherentie training heeft uitgewezen dat het hart door middel van zenuwbanen en hormonen kan communiceren met de hersenen. (Coherentie is het evenwicht tussen het Autonome Zenuwstelsel en de hormonale balans).

In de eerste sessie breng je je eigen stressbronnen en jouw wijze van omgaan met stress in kaart en bepaal je jouw persoonlijke doelen van de coaching. Vervolgens leer je in elke sessie nieuwe hartcoherentie technieken en oefen je ermee. Na elke sessie krijg je een gering aantal oefeningen mee om het geleerde te trainen en toe te passen in de praktijk. Iedere vervolgsessie borduurt voort op wat je in de voorgaande sessie hebt behandeld en aansluitend in de praktijk hebt geoefend.

Tijdens het traject krijg je als deelnemer ook achtergrondinformatie aangereikt, zodat je begrijpt waarom het werkt. Het traject staat geheel in het teken van het creëren van balans, plezier en welzijn in het dagelijks (werk)leven. Bewustwording is hierbij essentieel.



Voordelen

Je zult je beter gaan voelen en je leert betere keuzes te maken. Je zult er beter uit gaan zien en meer energie hebben. Wij laten je zien hoe je de kracht en de intelligentie van je hartintuïtie kunt gebruiken om een beter gevoel over jezelf, je lichaam en je leven te krijgen.

HeartMath in het nieuws

Heartmath is de laatste tijd veel in het nieuws, zoals

- MT Management Team Zilveren Kruis Achmea.
- Mymac.com, review Inner Balance Trainer
- Vierjarige aanpak van beroepsrisico nr. 1: werkstress (13-05-2014)
- Universiteit Brussel prof. Gidron



Algemene Resultaten

Enkele praktische resultaten van de methode HeartMath:

- meer energie en vitaliteit
- minder stress (en lagere bloeddruk)
- meer emotionele balans
- beter slapen
- betere concentratie
- betere weerstand
- helderder kunnen denken
- gewichtsbeheersing
- positiever in het leven staan
- meer om jezelf gaan geven
- meer voelen

Informatie

Voor meer informatie over de methode van HeartMath kunt u mijn site bezoeken.

U kunt bij mij terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stop Emotioneel Eten Programma
- Stoppen met roken
- Begeleiding kinderen ADHD
- Autisme, angsten etc.
- Examentraining
- Angstbeheersing
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

info@highcoaching.nl

volg mij op Twitter:

HooglugtJohan

of bel naar 06-39 55 81 09