

# NIEUWSBRIEF

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching.  
Jaargang 2 nr. 2



Highcoaching.  
Coaching op een hoger  
niveau

## Studeren met behulp van HeartMath

Door Johan Hooglugt

### Faalangst en Examenvrees

Heb jij ook moeite om de studieboeken op te pakken en te gaan leren voor de zoveelste toets, tentamen of examen? Heb jij ook last van toets- en examenvrees? Herken jij het gevoel dat je tijdens het maken van de toets of examen een Black-out krijgt?

Veel kinderen hebben op school last van faalangst en spanning om te presteren voor toetsen tentamens en examens. Dit geeft stress. Er bestaat een betrekkelijk eenvoudige manier om beter om te kunnen gaan met deze stress. Stress beïnvloedt ons prestatievermogen negatief. Als we worden blootgesteld aan stress blokkeren we onze hersenen om helder te denken. Hoe kun je optimaal presteren in situaties van stress, opwinding, woede en emoties? Examenvrees, angst om te presteren en concentratieverlies bij stressvolle situaties komt overal en bij iedereen voor. Jij bent niet de enige.

### Onderzoek

Er is uitgebreid wetenschappelijk onderzoek gedaan door het HeartMath instituut bij twee grote middelbare scholen.

Alles bij elkaar, hebben in totaal 980 studenten deelgenomen aan een groot onderzoek, waarvan 636 (53% man, 47% vrouw) in de experimentele groep zaten en 344 (40% man, 60% vrouw) in de controle groep. Ruim 60% van de studenten gaven vooraf aan last te hebben van faalangst. Dit heeft gevolgen voor de uitslag van de toetsen.

### Uitkomst

75% van de leerlingen had een verlaagd niveau van faalangst tegen het einde van de studie. Een toename van plezier en leren in de klas, positieve gevoelens ten opzichte van klasgenoten/docent.

Een significante toename in testresultaten in de experimentele groep t.o.v. de controle groep, variërend gemiddeld van 10% tot 25% hogere punten. In twee van deze geselecteerde groepen, werd deze enorme stijging van de prestaties in verband gebracht met een significante afname van faalangst in de experimentele groep.

### Overig onderzoek

In België (Gent) is een proef gedaan onder 60 studenten. Ook hier waren de resultaten uiterst positief. Steeds meer scholen in Nederland, zoals basisscholen, VMBO, HAVO en VWO

maken gebruik van deze methode. Uitspraak van een docente: "Als kinderen niet gestrest, maar ontspannen zijn, leren ze veel gemakkelijker. HeartMath zou verplicht moeten zijn voor alle basisscholen. Het zal het onderwijs veel goed doen".

### Het cognitieve brein

Het cognitieve brein bevindt zich in de neocortex. Dit deel van de hersenen controleert het kenvermogen, de taal en het redeneren. Deze twee breinen functioneren betrekkelijk onafhankelijk van elkaar en leveren op zeer verschillende wijze een bijdrage aan ons wijze van handelen.

Als het emotionele en het cognitieve brein elkaar aanvullen dan ervaren we een innerlijke harmonie. Het emotionele brein is in staat een deel van de neocortex (de voorhoofdskwab, het meest ontwikkelde deel van het cognitieve brein) uit te schakelen. We noemen dit de Short Road. Andersom kunnen we middels de HeartMath technieken zorgen dat het emotionele brein de ontkoppeling weer herstelt. Als dit het geval is noemen we het de High Road (Siegel).

## Waarom Heart-Based Educatie?

Uitgebreid onderzoek door HeartMath heeft aangetoond dat er een meetbare fysiologische toestand ten grondslag ligt aan het optimaal leren en presteren. In deze toestand zijn onze emoties kalm en onze hersenen, zenuwstelsel en andere lichamelijke systemen functioneren met een verhoogde synchronisatie en harmonie. In eenvoudige termen zeggen we dan: We zijn fysiek, mentaal en emotioneel volledig in balans (in sync). Dit op haar beurt, faciliteert de hogere cognitieve processen, die van cruciaal belang zijn voor de aandacht, redeneren en creativiteit – die allemaal van essentieel belang zijn voor het effectief leren, cognitieve prestaties en sociaal succes.

Het programma is gebaseerd op 20 jaar wetenschappelijk onderzoek over de psycho fysiologie van leren en prestaties, emotionele dynamiek en de hart-brein-communicatie.

De programma's leren een set eenvoudig te gebruiken positieve emotie heroriëntering en herstructurerende technieken. Die maken het mogelijk voor de studenten om zelf stress, faalangst, en andere emotionele belemmeringen voor leren en presteren te reguleren.

De basis van de effectiviteit van de technieken is dat ze de student zelf leren om een specifieke, wetenschappelijk meetbare toestand van optimaal functioneren te activeren, genaamd psycho fysiologische coherentie (samenhang).

Onderzoek heeft aangetoond dat psycho fysiologische coherentie wordt gekenmerkt door een verhoogde synchronisatie in de activiteit van het zenuwstelsel, verhoogde emotionele stabiliteit en verbeterde cognitieve vaardigheden en taak uitvoering.

## Green Dot HeartSmarts programma

Dit programma is een 1:1 programma. Aan de hand van een persoonlijk werkboek wordt de student uitleg gegeven van de theorie en de HeartMath technieken. Dit gebeurt in een periode van 6-8 weken.

Een preview van het Green Dot werkboek is op mijn website te vinden.

### Hoe werkt het?

De student krijgt een eenvoudige instructie in de drie-stappen- techniek:

#### Stap 1 - Hart Focus

Richt uw aandacht op het gebied van uw hart.

#### Stap 2 - Hart Ademhaling

In de tweede stap denkt u dat u gaat ademen door uw hart. Adem langzaam en voorzichtig in 5 of 6 tellen.

#### Stap 3 - Hart Gevoel

De derde stap bestaat uit positieve gevoelens en houding.

Veel bekende uitspraken van studenten die zijn voorgegaan:

*” ik had minder moeite om mijn boeken te pakken en te gaan studeren”*

*“ dit had ik veel eerder moeten weten”*

*“ ik kan mij bij de toetsen veel beter concentreren”*

*“ ik ben veel minder nerveus voor aanvang van een toets”*

*“ mijn wiskunde opgaven begrijp ik nu sneller”*

*“ ik heb veel meer rust”*

## Film studeren is topsport

Op Youtube kunt u een inspirerend filmpje zien van een collega HeartMath coach Frits Vissers uit Maastricht.

<http://www.youtube.com/watch?v=GAulyQF05Fw>

Bij Highcoaching kunt u terecht voor:

- Stress reductie Programma
- Stop Emotioneel Eten Programma
- Coaching voor Kinderen en Jeugdzorg, voor diverse leeftijden.

Het zijn allemaal programma's die onder licentie van HeartMath Benelux worden uitgevoerd. Slecht gelicenceerde HeartMath providers zijn bevoegd deze trainingen te verzorgen.

Voor meer informatie bezoek mijn site:

<http://www.highcoaching.nl>

Voor informatie stuur een mail naar:

[hooglugt@highcoaching.nl](mailto:hooglugt@highcoaching.nl)

volg mij op Twitter:

HooglugtJohan

of bel naar 06-39558109

