



Greep op uw gezondheid - met het Stress Reductie Programma

Wat levert het Stress Reductie Programma (SRP) voor veerkracht en persoonlijke effectiviteit op?

Duizenden mensen over de hele wereld gebruiken deze methode om hun stress te verminderen, beter te presteren, hun bewustzijn en intelligentie te vergroten, betere relaties te creëren. Kortom om gezonder en gelukkiger te zijn.

Ik heb goede ervaringen opgedaan met mensen met stressklachten, piekeren, lage energie, hoge bloeddruk, revitaliseren na kanker, moeheid.

Wat is het Stress Reductie Programma?

Het SRP is een 1 op 1 training met een werkboek. Het is kort en krachtig: 6 keer. U werkt aan uw persoonlijke doel. U traint vanaf sessie 2 thuis met biofeedback m.b.v. een apparaatje zo groot als een smart Phone, de emWave2® of met een sensor die verbonden is aan uw telefoon of Ipad.

'A change of heart changes everything'.

Sessie 1	In beeld brengen van uw stressbronnen, -reacties en uw persoonlijke doelen.
Sessie 2	Hoe kunt u de negatieve invloed van stress verminderen? Hoe kunt u de vicieuze cirkel van stress doorbreken? U leert zelf te trainen met de feedbackapparatuur.
Sessie 3	Vervolg van sessie 2.
Sessie 4	Hoe kunt u positieve prettige gevoelens benutten in het omgaan met stress?
Sessie 5	Hoe kunt u op een constructieve manier omgaan met situaties die u als een probleem ervaart?
Sessie 6	Evaluatie van de opbrengst en een plan maken voor hoe u het geleerde voortaan toepast.

Wie is de trainer?

Mijn naam is Daphne Wiersma (1967) en ik ben professioneel coach en trainer. Ik heb de licentie van Heartmath Benelux voor zowel het Stress Reductie Programma, 'Stop Emotioneel Eten' en voor het Peak Performance Programma. (bedrijfstrainingen). Van cliënten hoor ik dat ik de technieken goed naar hun persoonlijke situatie kan vertalen en dat ik rust uitstraal.

Praktische informatie

De contacten zijn in het centrum van Utrecht. Er is geen wachttijd.
Er zijn na een startsessie ook facettime-sessies mogelijk. Vraag vrijblijvend een offerte op.

Meer informatie:

Er is veel onderzoek gedaan naar de effectiviteit van het SRP. Hierover kunt u meer lezen op www.heartmathbenelux.com. Als u nog vragen heeft, bel of mail s.v.p.

Daphne Wiersma

daphne@hartaanhetwerk.nl

06 28 620 126