

Werken met je hart- zelfregulatietraining voor zorgprofessionals

- *Je wilt meer energie en vitaliteit?*
- *Minder stress?*
- *Beter slapen en minder moe zijn?*
- *Meer emotionele balans?*
- *Met een wetenschappelijk onderbouwd programma dat niet al te veel tijd kost ?*

Dat kan!



Via een app actief oefenen d.m.v. je ademhaling

Visie

Zorgverleners zijn hun eigen instrument, wordt vaak gezegd. Maar nemen we het wel ter harte? Goed onderhoud van het 'instrument' is noodzakelijk. Dit krijgt nu te weinig aandacht. Dat moet anders vinden wij. Dat kan ook anders weten wij. En het hoeft geen extra tijd te kosten. Wij zorgen dat zorgprofessionals met hun hart kunnen werken.

Wat bieden wij:

Groepstrainingen

- 6 - 14 deelnemers
- Op locatie
- 5 sessies van 3 uur
- Gevalideerde effectmeting
- Inclusief werkboek
- Incl: inner balance trainer (blue tooth)



Individuele trainingen

- 6 sessies van 1 uur
- Gevalideerde effectmeting
- Inclusief werkboek
- Incl: inner balance trainer (blue tooth)

Trajecten 'op maat'

Een training die past bij jullie situatie. Mogelijkheden om het te verbinden aan programma's voor leiderschap, weerbaarheid, duurzame inzetbaarheid.

Voor prijzen zie **bijlage**

Werken met je hart- zelfregulatietraining voor zorgprofessionals

Waarom deze training?

De hedendaagse hectische, steeds veranderende zorgomgeving vraagt uithoudingsvermogen van zorgverleners. Het verloop en de uitval van collega's maakt dat de druk op de zorgverleners oploopt. Het is dus belangrijk om te zorgen dat hun veerkracht en stressbestendigheid toeneemt. De complexe zorg met soms tegenstrijdige eisen waar de professional keuzes in moet maken, vraagt een helder hoofd en transparante keuzes.

Wij reiken zorgprofessionals eenvoudige technieken aan waardoor zij beter om kunnen gaan met hoge werkdruk, grote verantwoordelijkheid en moeilijke situaties.

Deze technieken zijn bewezen effectief. Wij leren zorgprofessionals hoe zij deze kunnen integreren in hun werkdag.

Uniek is dat we werken met biofeedbacksoftware van Heartmath. Zorgverleners krijgen directe feedback op de mate van stress/ innerlijke rust. Dit helpt hen bij hun zelfregulatie. De feedback ontvangen zij met een app en sensor via hun telefoon. Dus dat kan altijd en overal.



Effecten van hartcoherentie training

•••

- Meer regie over stressreacties
- Meer energie en vitaliteit
- Verbetering van focus en concentratie
- Meer vervulling en plezier
- Bevordering van rustgevoel en betere slaap



Wie zijn wij ?



Daphne Wiersma

Een bevlogen coach en trainer, met veel ervaring in het geven van hartcoherentietraining in o.a huisartsenpraktijken en aan zorgverleners. Daphne is een van de eerste Heartmath coaches van Nederland en heeft al vele mensen coherenter leren leven. 'Ik heb ervaren dat echte verandering begint in het hart. Ons hart en ons hoofd lijken twee verschillende werelden. Maar ze zijn verbonden. Als je weet hoe je ze goed kunt laten samenwerken, haal je het beste uit jezelf. Dan kun je 'Hart aan het Werk' gaan. Dat is goed voor jou én voor de mensen om je heen.



Annemiek Grijpma

Ervaren GZ Psycholoog en orthopedagoog in de zorg voor mensen met EVMB. Sinds december 2018 Heart Math therapeut. Veel ervaring in 't werken met teams in complexe zorgsituaties. En met 't trainen van groepen, o.a over LACCS en Compassie. 'Graag zie ik dat zorgverleners goed voor zichzelf zorgen. Dit komt het contact met de mensen waar ze met hart en ziel zorg voor dragen ten goede. Ik ben er van overtuigd dat hartcoherentietraining voor iedereen, maar speciaal voor zorgverleners een absolute must is'.

Ben je net als wij enthousiast geworden over hartcoherentie?

Wil je meer regie over je energie?

Ben je nieuwsgierig naar wat jij in je werkdag effectief zelf kunt doen?

Willen jullie bestaande programma's effectiever aanpakken? (leiderschap, weerbaarheid, duurzame inzetbaarheid)

Neem dan contact op, dan gaan we aan de slag samen!

Annemiek Grijpma

Daphne Wiersma

06-30728481
www.canzo.nl

06- 28620126
www.hartaantwerk.nl

 **HeartMath.**