

Workshop Hartcoherentie 'Lichaamsbewustwording en stress regulatie m.b.v. HRV-biofeedback apparatuur.'

Inleiding

Stress hoort bij het leven en hebben we nodig om te kunnen overleven. Stress is dan ook niet te voorkomen. Een korte tijd onder druk staan is niet erg; daar zijn we voor gemaakt. Zolang we momenten van druk afwisselen met rust is er dan ook niets aan de hand. Langdurig onder stress staan zonder herstel leidt echter tot chronische stress met een scala aan klachten en een toenemend onvermogen om te ontspannen.

Bij het gezond omgaan met stress is het essentieel om signalen van spanning te herkennen en om vaardig te kunnen ontspannen. Biofeedback is een evidence-based methode voor het aanleren van bewustwording van lichaamssignalen en interne zelfregulatie. Het gaat dan om signalen als spierspanning, ademhaling, hartslag, mentale en emotioneel belemmerende veranderingen.

Introductie workshop

Deze workshop is een inleiding op een verdiepende cursusdag. In de workshop maken fysiotherapeuten kennis met draagbare HRV-feedbackapparatuur. Dit is een hulpmiddel om het lichaamsbewustzijn van patiënten met spanning gerelateerde beweegproblematiek te vergroten. Daarmee kan het helpen bijdragen aan gezondheid en gedragsverandering. Tevens kan de professional in zichzelf een coherent psychofysiologisch 'klimaat' tot stand leren brengen, wat bijdraagt aan de kwaliteit van de therapeutische relatie en het effect van de fysiotherapeutische behandeling.

Wat is Hartcoherentie?

Het hart speelt een cruciale rol in ons functioneren, onze gezondheid en het gevoel van welbevinden. Ons hartritme varieert voortdurend, de tijdsintervallen tussen hartslagen wisselen constant. Dit noemen we **Hart Ritme Variabiliteit (HRV)** die ons belangrijke informatie geeft over de toestand van het lichaam.

Door een hartcoherentie training word je bewust van gedrags- en emotionele patronen die leiden tot energieverlies en leer je technieken waarmee veerkracht kan worden vergroot. De methode is vanaf 1991 uitgebreid wetenschappelijk onderzocht door het HeartMath instituut en in de praktijk effectief gebleken.

Docent

Wim Gijzen is Fysio-manueel therapeut en vanaf 2006 gecertificeerd HeartMath Hartcoherentie trainer/coach. Hartcoherentie heeft hem veel zingeving gebracht in het doorgeven van deze technieken en tools, zowel in individuele sessies als in vele groepstrainingen. Hij was vanaf 2010 coördinator en trainer binnen de HeartMath onderwijsopleidingen. En vanaf 2012 heeft hij

7 jaar lang intensief meegewerkt aan het trainingsprogramma 'Mentale Kracht' van de nationale politie. Met zijn ervaringen heeft hij mede vorm mogen geven aan een succesvol Medisch Specialistisch Revalidatie programma waarin zelfregie met hartcoherentie centraal stond. Naar zijn mening kan de kwaliteit van iedere hulpverlener een boost krijgen met het eigen maken van deze vaardigheid.

Leerdoelen

Na het volgen van deze workshop heeft de deelnemer kennis over basis stressfysiologie en over de basisprincipes van de HRV-biofeedback Inner Balance sensor voor mobiele telefoon/tablet.

De deelnemers hebben zicht op technieken en trainingsprincipes om het hartritme vaker in een meer coherent patroon te brengen. Daarmee is het mogelijk om biofeedback in te zetten voor het creëren van bewustwording van stresssignalen en een verbetering tot het vermogen om gezond met stress gerelateerde klachten om te gaan.

Programma

- Kenmerken van balans/disbalans op niveau van het autonoom zenuwstelsel en de hersenen en de reflectie hiervan in het HRV-patroon.
- Het methodisch in kaart brengen van stressfactoren en strategieën hier mee om te gaan.
- Het aan den lijve ervaren van HRV biofeedback en begrip hoe dit ingezet kan worden voor ontspanning zowel voor deelnemer zelf als voor patiënten.
- Inzet van biofeedback voor ademregulatie en hartcoherentie
- Groeps- en duo praktijkoefeningen.

Groepsgrootte

8-16 personen

Accreditatie

Voor KNGF en Keurmerk fysiotherapeuten 2 punten aan te vragen.

Prijs

€ 50,--, inclusief koffie, thee, handout.

Locatie

Lijf & Visie, Piet Ottstraat 1, 1741 NW Schagen.

Data en Inschrijven

Zie website www.trans-forma.nl voor actuele data, inschrijfformulier en betalingsvoorwaarden.