

Programma:

Tijdens de cursus wordt een stukje theorie steeds gevolgd door een oefening om de cursist in staat te stellen de kennis ook op zichzelf te betrekken.

We gaan in op:

 De verschillende begrippen binnen de methode zoals zelfmanagement, veerkracht, stressreacties, gedragsverandering, lichaamsbewustzijn, emoties.

De neurocardiofysiologische reden waarom HeartMath zich richt op lichaamsbewustzijn, emotieregulatie en biofeedback en de hart-brein communicatie.

Relatie emoties, gevoelens en energieverlies

De centrale doelstelling van het HeartMath instituut, het algoritme en de uitgangspunten van HeartMath(emathics)

Hartritmevariatie (HRV) als parameter van het verband tussen het fysieke hart en emoties

HRV en het autonome zenuwstelsel

Coherentie in het HRV patroon en de betekenis daarvan

Nadere toelichting van de twee pijlers van de HeartMath methode:de biofeedback en de technieken op basis van evidence based psychotherapeutische stromingen

 Verband tussen emoties, energieniveau en veerkracht, en de invloed hiervan op het lichaam

Wetenschappelijke onderbouwing van de methode en een aantal wetenschappelijke onderzoekingen

Toepassing van HeartMath in gezondheidszorg en de huisartspraktijk

Technieken die je als huisarts en praktijkondersteuner makkelijk kan toepassen tijdens je spreekuur

Vergoeding door zorgverzekeraars

OEFENINGEN tijdens deze cursus :

Oefening stress- en flow bronnen , registratie en interpretatie van je eigen HRV, invloed van ademhaling op je HRV, oefening energielandschap, Heart Focused breathing techniek, Quick Coherence techniek .

Doelgroep:

Cursus voor huisartsen en praktijkondersteuners- S en -GGZ

**Leerdoelen**

Centraal leerdoel: de HeartMath methodiek beter leren kennen en praktisch toe te passen

Je leert technieken waarmee je je bewuster kan worden van lichaamssignalen en je emoties, en er zo mee om te gaan dat het je veerkracht verhoogt.

Je leert wat hartritmevariatie is en hoe deze samenhangt met emoties

Je leert biofeedback op deze hartritmevariatie toe te passen

Je leert hoe je stress kan omzetten in veerkracht

Je leert enkele HeartMath technieken die je kunt toepassen voor jezelf maar ook in de spreekkamer.

Je hebt inzicht gekregen in de twee pijlers waarop de HeartMath methode stoelt

Je hebt inzicht in de wetenschappelijke onderbouwing van de HeartMath methode

Docent(en):

Hans Hoogervorst,huisarts en HeartMath coach,-therapeut en- groeptrainer.

Robert Erdbrink, HeartMath therapeut en - groepstrainer.

Tijdsplanning van de cursus. De cursus wordt zowel 's middags als 's avonds gegeven.

18.00 uur- 18.15 uur opening door docent, kennismakingsronde 15 minuten

18.15 uur -18.45 uur Zelfregulatie in de huisartspraktijk 30 minuten

 Power point presentatie inclusief oefeningen voor de deelnemers

18.45 uur - 19.45 Basis cursus: Technieken ontleend aan psychotherapeutische stromingen CGT, ACT,

 mindfulness. Biofeedback, cardioneurofysiologische achtergronden.

 Powerpoint presentatie 60 minuten

19.45 uur - 20.00 uur koffie pauze 15 minuten

20.00 uur - 21.00 uur Praktisch oefenen met biofeedback apparaat en de HM- technieken,

 60 minuten

21.00 uur - 21.20 uur Toepassing zelfregulatie in alledaagse huisartspraktijk

 en/of voor jezelf

 Korte powerpoint presentatie en groepsdiscussie

 20 minuten

21.15 uur - 21.30 uur Evaluatie en toets 10 minuten