



KOERSAVOND HRV METING IN COMBINATIE MET ACT

Wanneer:	20 mei
Locatie:	Online
Inhoudelijk programma:	19:00 - 21:00 uur

19:00 - 20:00 uur: HRV meting

- Wat is het?

Bij Koers Bedrijfspsychologie maken we sinds kort gebruik van HRV metingen. Dat is een 3-daagse meetmethode die aan de hand van je hartslag en het ritme daarvan inzichtelijk maakt hoe het met je stresssysteem gesteld is, wat jou stress oplevert, en vooral hoe je daar ook weer van kunt herstellen. Een dergelijke meting zorgt voor inzichten waardoor je de juiste keuzes kunt maken als het gaat om je eigen welzijn.

- Wat doet het?

Tijdens de 3-daagse meetmethode wordt continu je hartslag en de tijd tussen elke opeenvolgende hartslag gemeten, alsmede de mate van beweging. De resultaten maken inzichtelijk wanneer je je stresssysteem aan het belasten bent en wanneer je lichaam aan het herstellen is van alle inspanningen en dus weer energie opdoet.

- Hoe zet Koers Bedrijfspsychologie het in?

Medewerkers die bij ons aangemeld worden en kampen met bijvoorbeeld chronische stressklachten of vermoeidheidsklachten kunnen een meting bij zichzelf uitvoeren, gefaciliteerd door een psycholoog. Met de inzichten die de resultaten opleveren kunnen doelen geformuleerd worden, en aandachtspunten boven komen waaraan de cliënt kan werken, zelfstandig, en ook in overleg met de psycholoog. Een vervolgmeting behoort ook tot de mogelijkheden, zo kun je antwoord krijgen op de vraag in hoeverre de veranderingen die de medewerker heeft doorgevoerd ook meetbaar effect hebben (gehad).

- Inzichten uit de praktijk

Voorafgaand aan de Koersavond ondergaan een aantal van onze cliënten en bedrijfsartsen een HRV meting. Tijdens de Koersavond delen deze deelnemers hun inzichten en koppelen wij de resultaten aan onze dienstverlening.



20:00 - 21:00 uur: HRV meting in combinatie met ACT

- Korte introductie ACT (Acceptance and Commitment Therapy)

ACT is een derde generatie gedragstherapie die mensen helpt om op een flexibele manier om te gaan met de obstakels die ze tegenkomen (Acceptance), zodat men kan blijven investeren in de dingen die ze écht belangrijk vinden (Commitment).

Het model van ACT bestaat uit zes zuilen: mindfulness, acceptatie, defusie, zelf als context, waarden en toegewijde actie. Gezamenlijk zorgen deze zes zuilen voor meer psychologische flexibiliteit.

- Koppelen van de resultaten van een HRV meting aan het ACT hexaflex en onze dagelijkse praktijk

Eén van de zuilen binnen ACT is 'acceptatie'. Aan de hand van het ACT hexaflex en de resultaten van de HRV meting maken we de koppeling tussen de theoretische meting en de dagelijkse praktijk binnen dit thema/deze zuil. Wij geloven dat de meting inzicht geeft en bijdraagt aan het accepteren van de ontstane situatie wat ervoor zorgt dat iemand (meer) ruimte kan maken voor herstel.