

A close-up photograph of two hands, one larger and one smaller, gently holding each other. The hands are resting on a light-colored wooden surface. The image is used as a background for the title text.

HARTCOHERENTIE TRAINING, WERKEN MET JE

Annemiek Grijpma

VERWACHTINGEN?



WAT GAAN WE DOEN?

Toepassing van hartcoherentietraining in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking

- Energie en Veerkracht
- Hartritme
- Ademhaling
- Wat heeft de mens met EVB+ eraan?

Energie en Veerkracht



Veerkracht

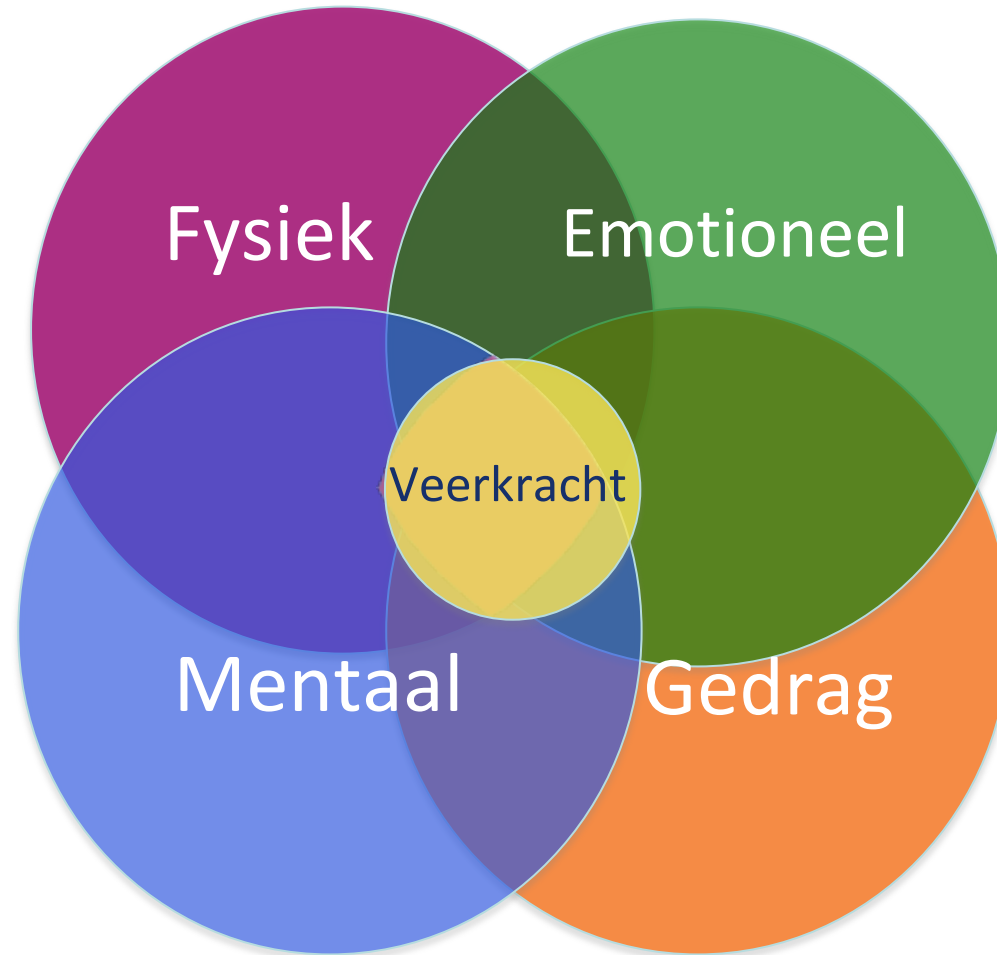
Het vermogen:

- om je goed voor te bereiden op
- goed om te gaan met
- en te herstellen van

lastige en uitdagende situaties



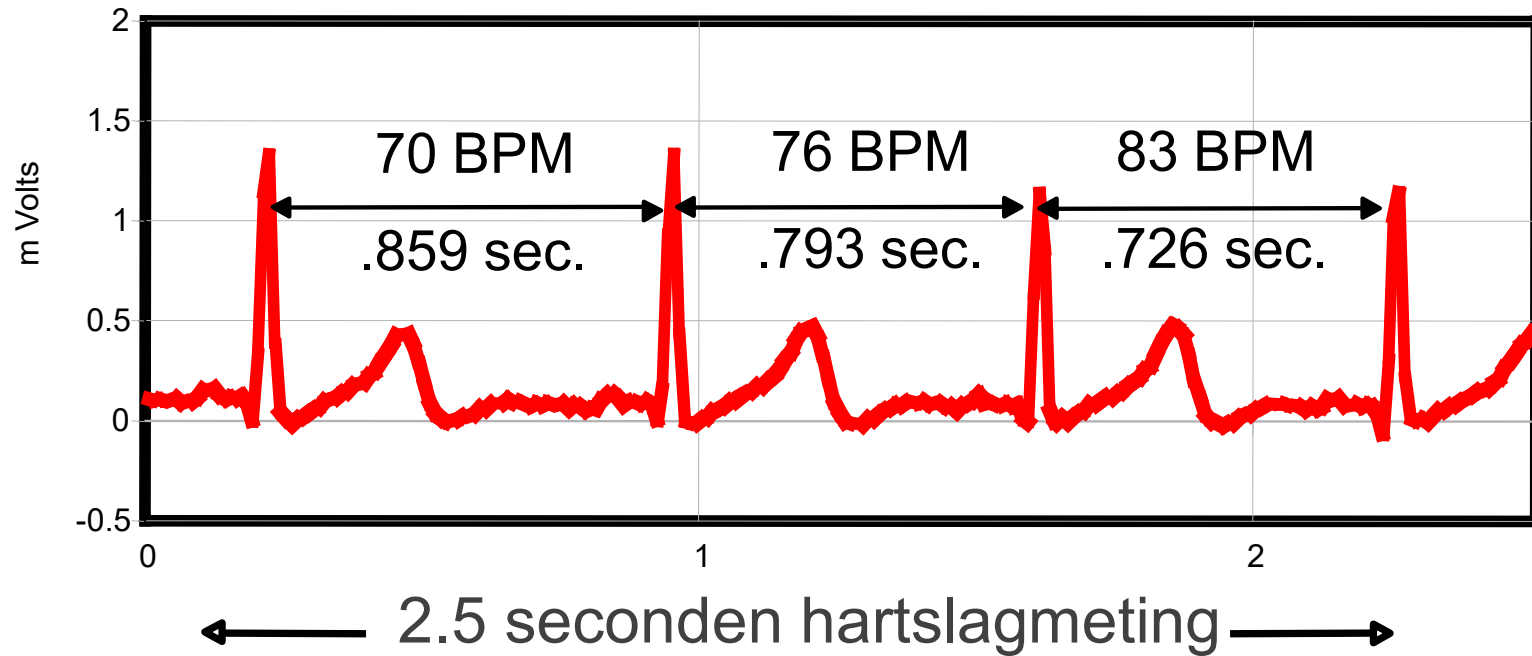
Domeinen van veerkracht



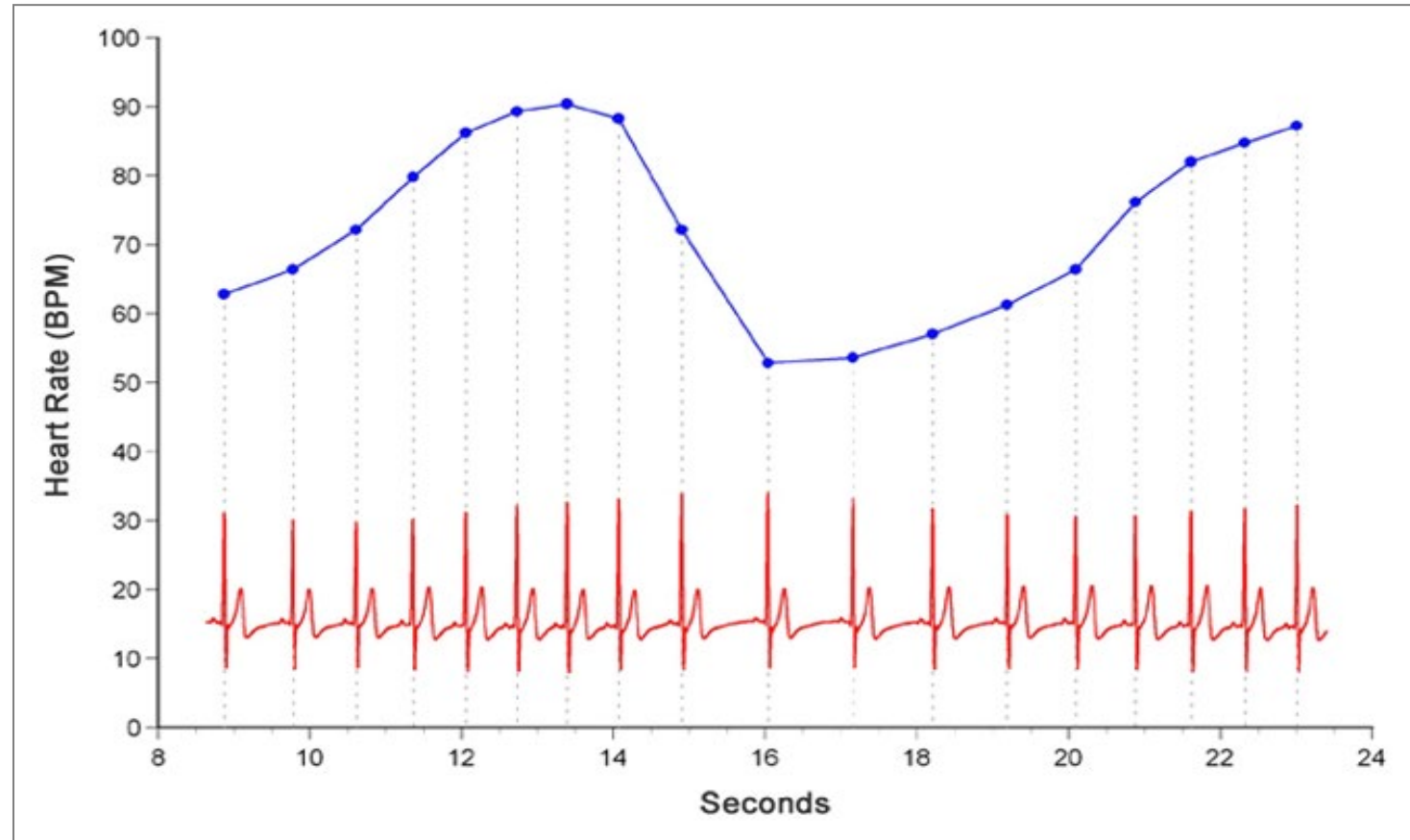
hartritme



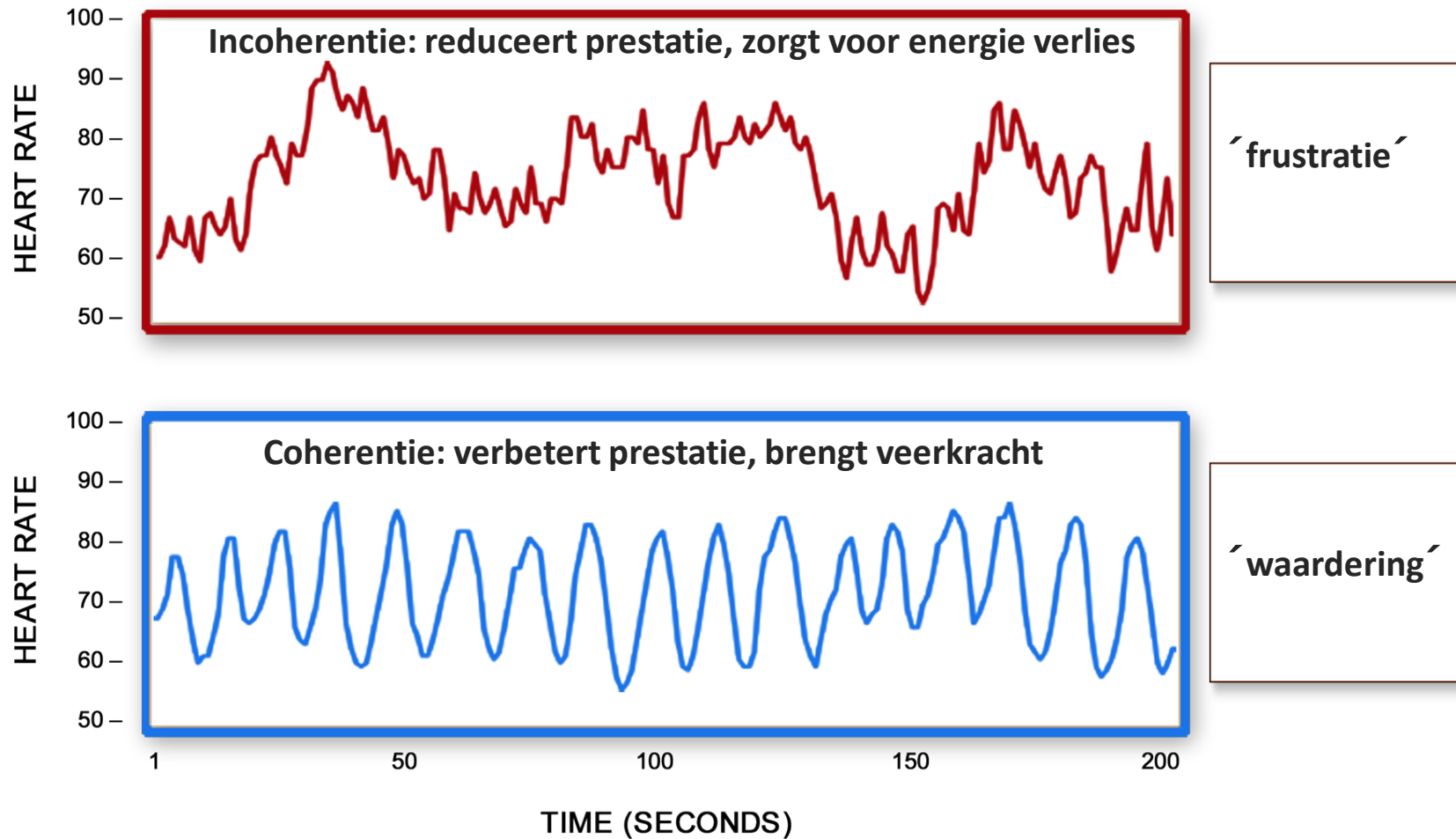
Hartritme Variabiliteit (HRV)



Het hartritme volgt een patroon



HRV: veel verschillende patronen mogelijk!



© 2014 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.

- Is flexibel en past zich snel aan
- Heeft een groot bereik
- heeft een ritme vol variatie



Coherentie

De mate waarin hart, brein, lichaam,
denken, emoties en gedrag goed
op elkaar afgestemd zijn





Waarom is coherentie nou zo belangrijk;

- Je leert sneller allerlei stress signalen herkennen
- Je kunt meteen 'resetten' zodra stress optreed.
- Je bent beter in staat om onder druk helder te kunnen denken en goede beslissingen te nemen.
- .. Je vergroot dus je stressbestendigheid.

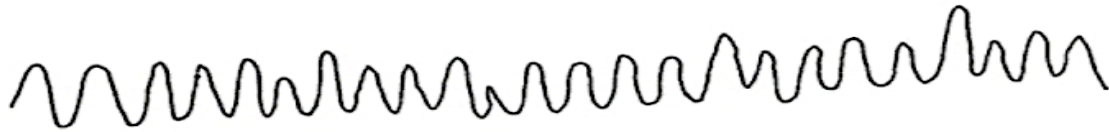
ademhaling



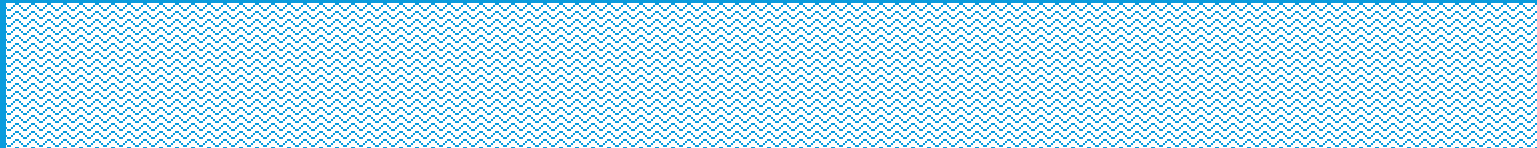


ADEMTEKENEN

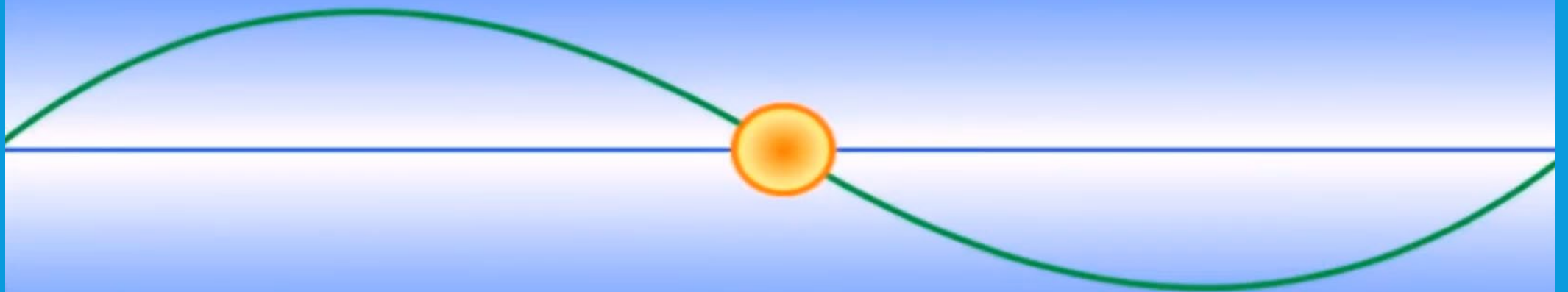
Adem tekenen



ÉÉN MINUUT ADEMTEKENEN



Respiroguide Pro





ADEMTEKENEN

ADEMHALING

- Hartcoherentie
- Langzamer en iets dieper
- Accent op in- of op uitademing
- Als voorbereiding
- Ter herstel
- of in moment ..

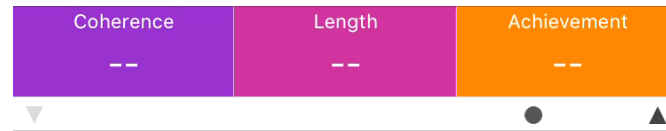
Demo Inner Balance™ Trainer



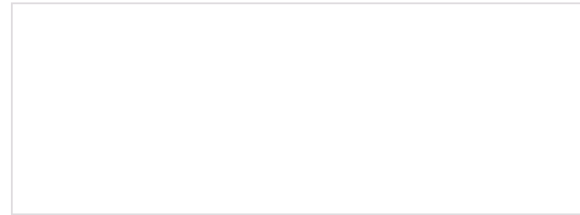
10:39



Session

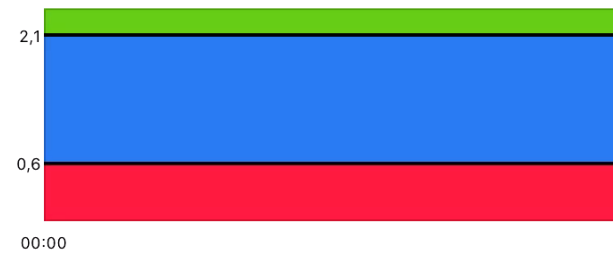


HRV

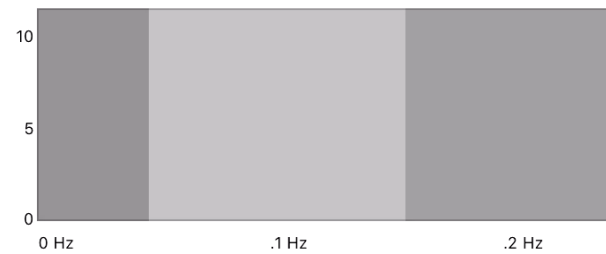


00:00

Coherence Over Time



Spectrum



Pulse



Session



Review



Journal

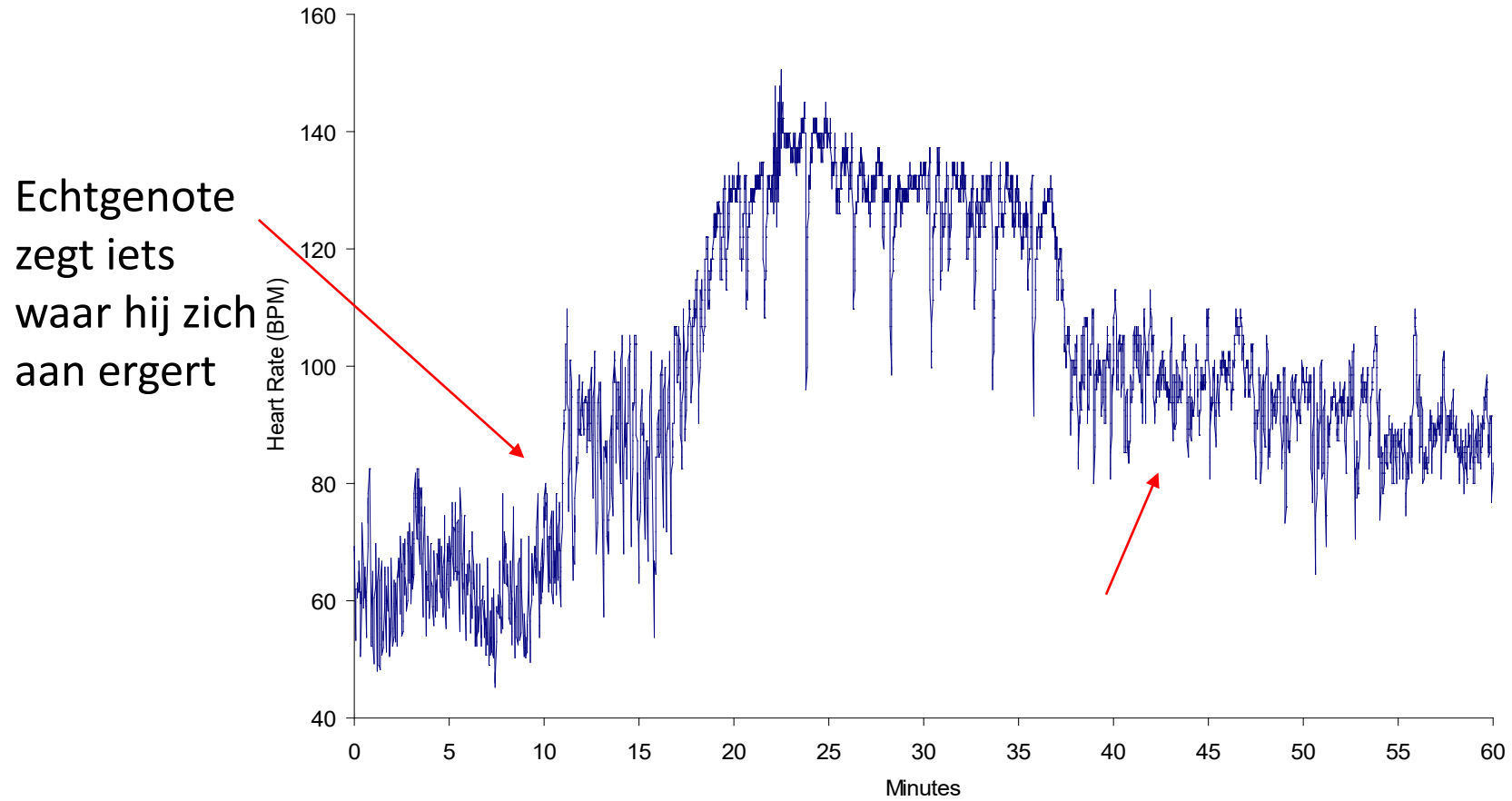


Guides

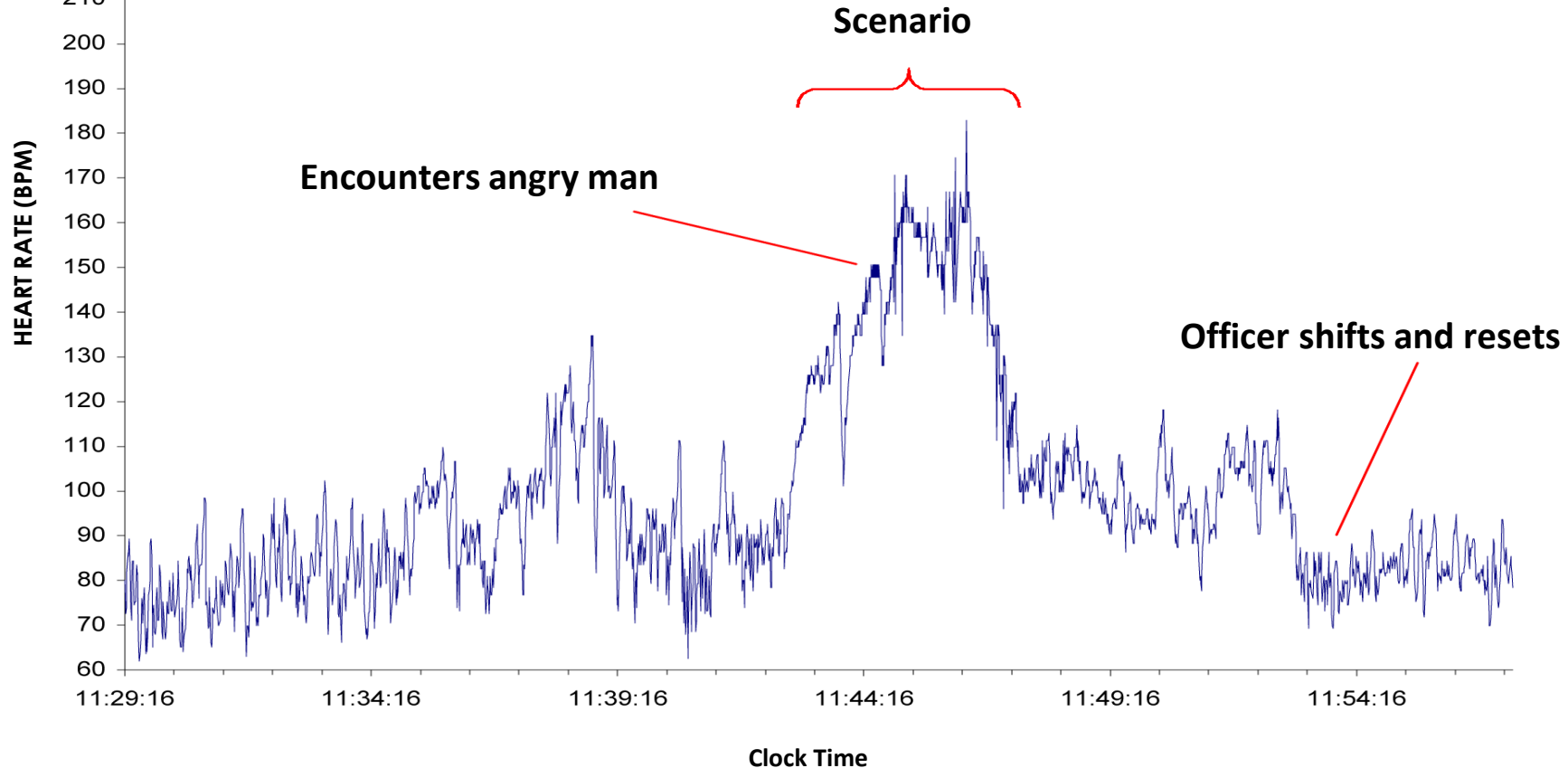


HeartCloud

Onenigheid in de auto

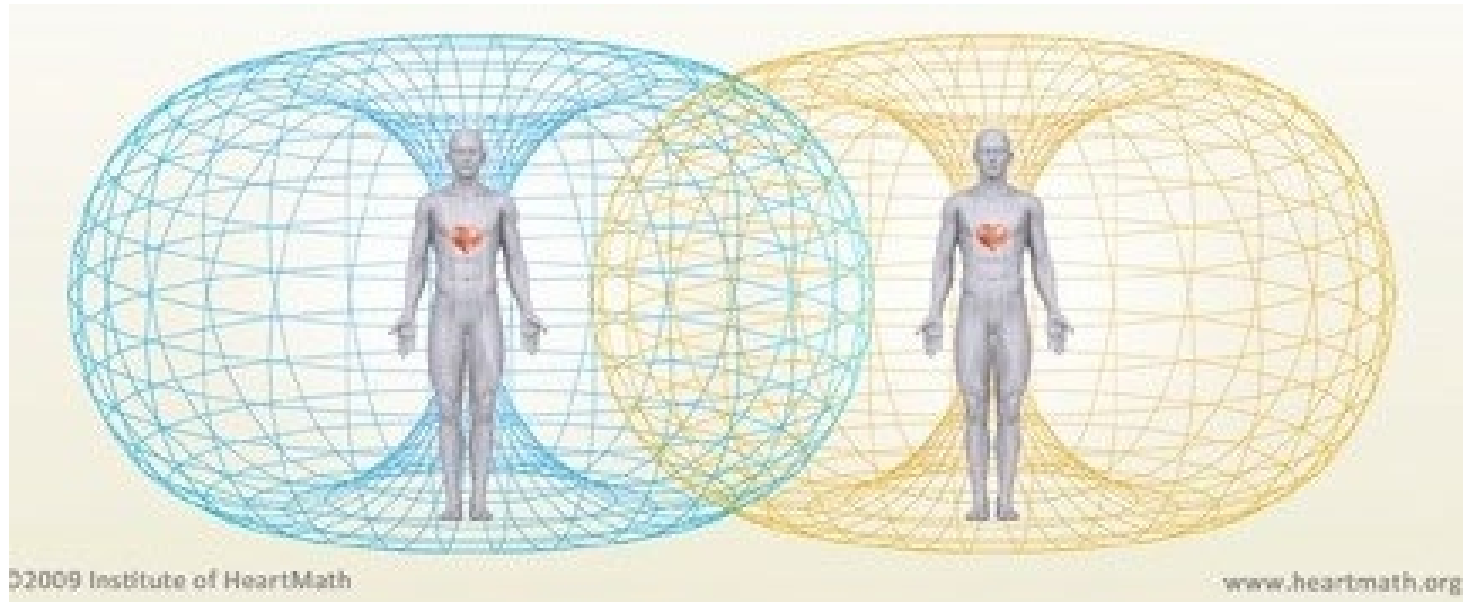


Politieagent gebruikt een coherentieoefening

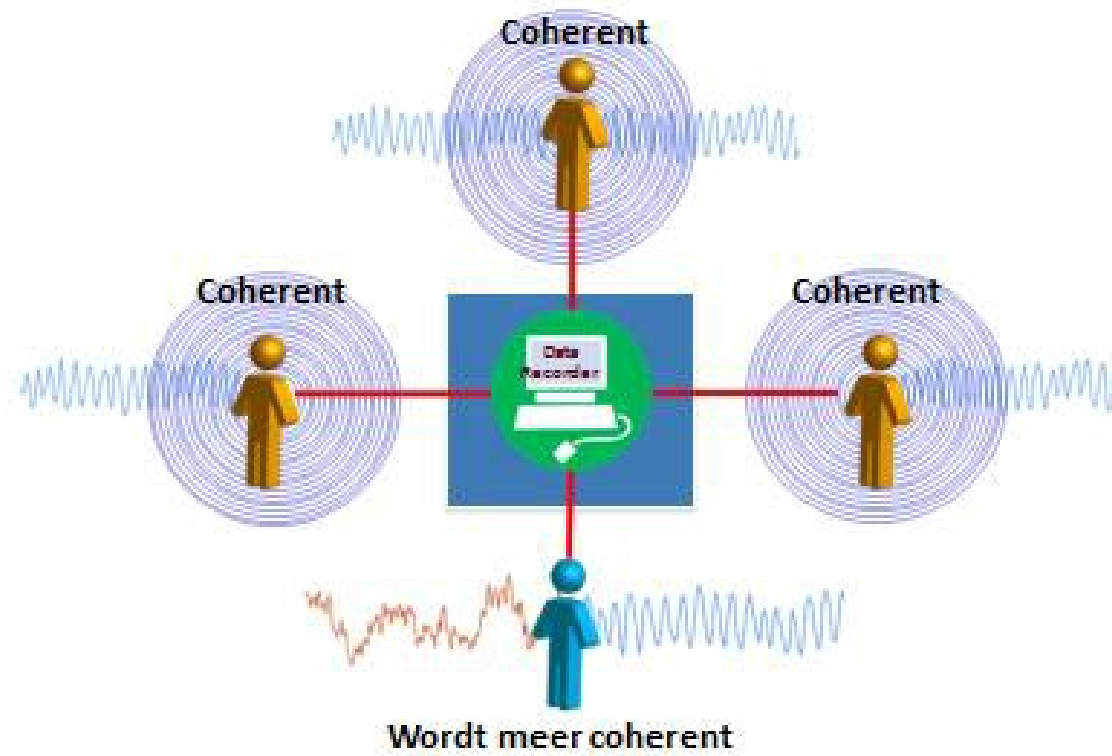




CO- REGULATIE



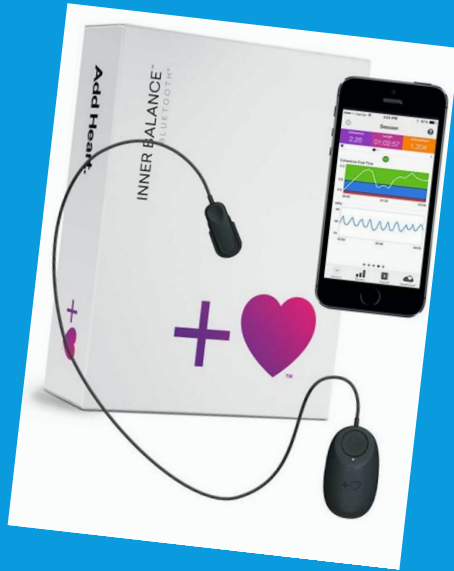
WAT GEBEURT
ER?



BEN JE ENTHOUSIAST EN WIL JE GRAAG DE HELE TRAINING VOLGEN

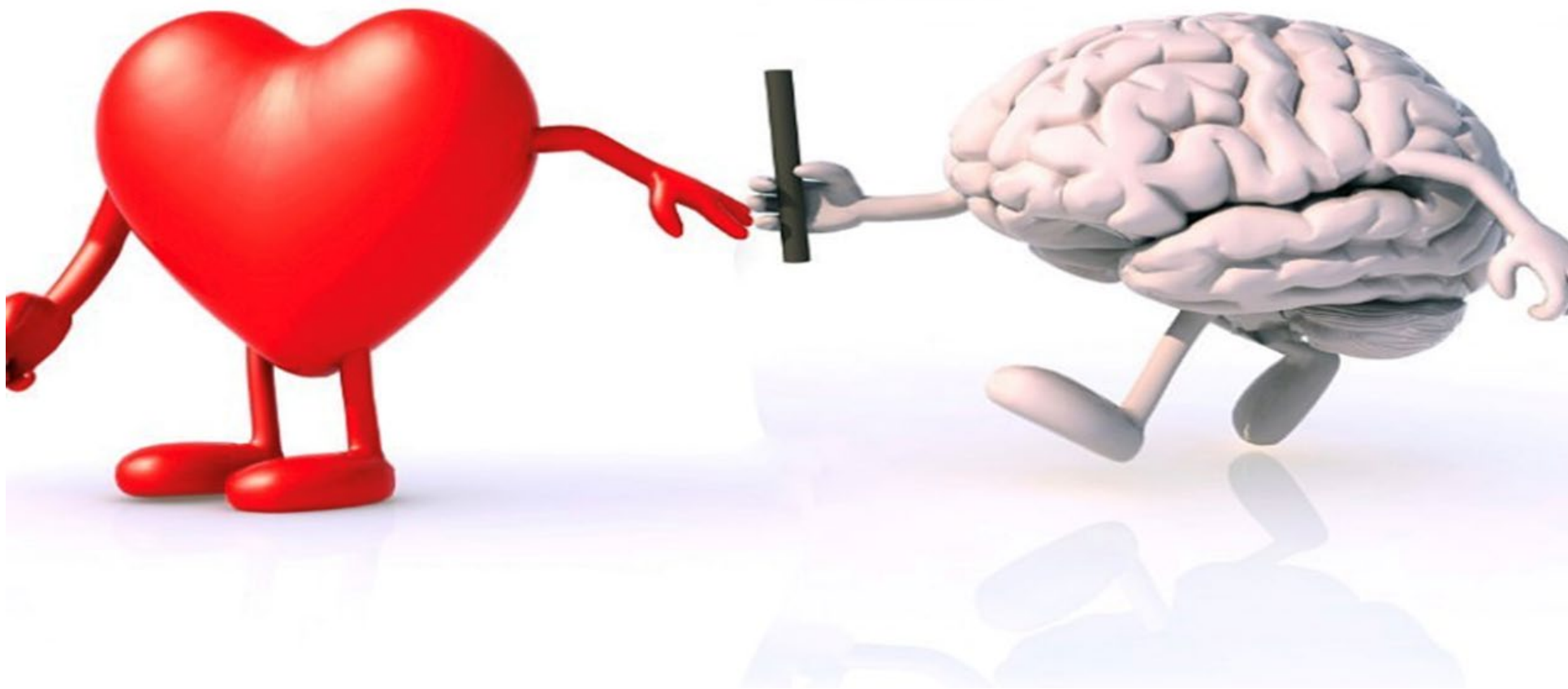
- Op 13 mei 2022 start de online basistraining speciaal voor de VG
- Kijk op <https://canzo.nl/contact/basistraining-hartcoherentie-vg>

▪ Incl :



en het boek:





HARTCOHERENTIE

