

VEERKRACHT

Ervaar minder stress, meer vitaliteit. Verbeter je hartcoherentie.

Veerkrachtige medewerkers zijn flexibel, gaan goed om met stress, tegenslag en veranderingen. Ze staan stevig in hun schoenen, hebben plezier in hun werk en zijn energiek. Het veerkrachtprogramma leert jouw medewerker op laagdrempelige en effectieve manier werken aan zijn of haar veerkracht met de technieken uit de hartcoherentie.

Hartcoherentietraining vermindert stress en leert emoties te reguleren. In een persoonlijk programma worden ademhalingstechnieken gecombineerd met westerse wetenschap. De methode is eenvoudig te leren en bewezen effectief.

Met de hartcoherentietechnieken beschik je over een tool om herstel en rust in je lichaam te bevorderen. De manier waarop je ademt heeft direct invloed op je hartritme, je bloeddruk en je spijsvertering maar ook op hoe je emoties ervaart en hoe je op bepaalde situaties reageert.

Hartcoherentietraining is meetbaar met behulp van biofeedbackapparatuur, zo zie je direct het effect van de aangeleerde technieken. De meeste deelnemers voelen meteen het verschil: meer rust, minder stress.



HET PROGRAMMA

Het veerkrachtprogramma start met een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek. Daarna volgen 5 sessies, verspreid over 3 maanden. We gebruiken een werkboek als leidraad en oefenen de technieken.

Tarief:
Complete programma (incl. werkboek): € 549,- excl BTW

Optioneel:
Aanschaf Inner Balance Trainer € 219,-

Locatie:
Sluysweijdt 9 in Heiloo (5 autominuten van Kooimeer Alkmaar en de A9).
Op locatie bij de werkgever of (deels) online is uiteraard ook bespreekbaar.

Eerst zelf kennismaken met hartcoherentie? Ik mag je de online training 'meer veerkracht, minder stress' van Heartmath gratis aanbieden.

Enkele kenmerken van de aanpak:

- persoonlijke doelen als uitgangspunt
- integratie van de technieken in het dagelijks leven van de medewerker
- bewustwording van stresspatronen en energieverlies
- de ongewenste patronen doorbreken
- trainen van hartcoherentie met behulp van de Inner Balance Trainer



KIM MULDER

06-45247910
contact@kim-mulder.nl
www.kim-mulder.nl



HeartMath.
Certified Coach