



Werken aan Veerkracht

met het HeartMath Stress Reductie Programma

Je wilt meer energie en vitaliteit?

Minder stress?

Beter slapen en minder moe zijn?

Meer emotionele balans?

Met een wetenschappelijk onderbouwd
programma dat niet al teveel tijd kost?

Kan dat?

+  **HeartMath**
Benelux

Werken aan Veerkracht

Met het Werken aan Veerkracht programma leer je onder begeleiding van een HeartMath coach hoe je jezelf mentaal en emotioneel in topconditie kunt brengen.

Je krijgt meer inzicht in de gevolgen van stress en wat je daaraan kunt doen. Je leert technieken waarmee je stressvolle situaties, groot en klein, beter leert hanteren.

We vragen je tijdens het volgen van dit programma om regelmatig deze technieken te oefenen, zo worden ze gewoon en vanzelfsprekend. Hiermee bouw je jouw veerkracht op en kun je bij stress je zelfbeheersing en tegenwoordigheid van geest vasthouden.

Het programma omvat 7 coachsessies waarin je wetenschappelijk onderbouwde en bewezen HeartMath technieken leert. Je krijgt inzicht in de fysiologie van stress en prestatie en oefent uitgebreid met de emWave® of Inner Balance™ biofeedback apparatuur waardoor je je bewuster wordt van jouw eigen stresspatronen.



Na afloop van het coachtraject:

- Heb je ervaren welke invloed emoties hebben op hart en brein
- Ben je in staat om je ideale prestatie toestand te bevorderen
- Zul je zowel privé als zakelijk meer veerkracht en vitaliteit ervaren

Meer informatie via
www.heartmathbenelux.com
of 043-3655626