



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.

Certified Trainer

Werken aan Veerkracht

Met het werken aan veerkracht programma leer je onder begeleiding van een HeartMath trainer hoe je jezelf mentaal en emotioneel in topconditie kan 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 coaching sessies waarin je wetenschappelijk onderbouwde en bewezen HeartMath technieken leert. Je krijgt inzicht in de fysiologie van stress en prestatie en oefent met de emWave of Inner Balance biofeedback apparatuur waardoor je je bewuster wordt van jouw eigen stress patronen.



Na afloop van het coachingstraject:

- 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



HeartMath®
Certified Trainer

Voor meer informatie:

Wim Gijzen
info@trans-forma.nl
www.trans-forma.nl
06 20 69 23 47