

Veerkracht voor de leerkracht

Werkdruk is een steeds weer terugkerend onderwerp in het onderwijs. Tabijn vindt het belangrijk dat haar medewerkers gezond en fit voor de klas staan. In het afgelopen jaar hebben al vele medewerkers de training hartcoherentie aangegrepen om de werkdruk die zij ervaren te lijf te gaan, soms in teamverband en soms op individuele basis.

Tabijn is blij te melden dat er onder de leiding van Wim Gijzen in november weer een training van start kan gaan! De training is bedoeld voor alle medewerkers die willen leren om op een andere manier met werkdruk en stress om te gaan.



Hoe werkt hartcoherentie?

In de cursus leer je hoe je je lichaam (weer) in een positieve staat brengt. Vanuit deze balans kun je dan op een veilige manier de stressgevendende factoren waarnemen en observeren. De methode geeft je als het ware grip op jezelf. Je denkt helderder en je hebt veel meer energie.

Hartcoherentie gaat uit van de wetenschap dat onze kracht in het hart zit. Het programma helpt je contact te maken met je gevoelens. Je werkt letterlijk vanuit je hart. Met behulp van onder andere ademhalingsoefeningen leer je een manier om beter om te gaan met allerlei zaken die stress veroorzaken. Waaronder werkdruk...

Aan het begin van de training wordt een zogenaamde nulmeting uitgevoerd. Via een sensor aan het oor wordt de hartslag gemeten en zichtbaar gemaakt op een computerscherm. De hartslag wordt vergeleken met een andere lijn die aangeeft hoe snel men in staat is om op veranderende situaties te reageren. Het is de bedoeling om beide lijnen te optimaliseren en in evenwicht te brengen, oftewel coherent te worden. Gedegen achtergrondinformatie en een theoretische beschouwing helpen de cursist om zich bewust te worden waar zijn/haar stress vandaan komt en dat hij zelf de gereedschappen in handen heeft om daar verandering in te brengen. De cursusleider zorgt voor een veilige leeromgeving.

De trainer

De training 'Veerkracht voor de leerkracht' wordt gegeven door Wim Gijzen van HeartMath Benelux. Wim is van oorsprong fysio-manueel therapeut met jaren klinische ervaring in onder andere het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk. Sinds 2006 is hij als hartcoherentietrainer met zijn eigen bedrijf TransForma aangesloten bij HeartMath. De afgelopen jaren heeft Wim door het hele land successen geboekt met zijn trainingen binnen het onderwijs, de jeugdzorg, het bedrijfsleven en bij de politie.

Voor een korte impressie verwijzen we graag naar het korte filmpje op de homepage van www.trans-forma.nl.

Aanmelden

De cursus biedt ruimte voor 12 deelnemers. Inschrijving gebeurt *altijd* in overleg met je leidinggevende. De cursus is gespreid over vier dagdelen op woensdagmiddag: 6 november 2013, 20 november 2013, 11 december 2013 en 8 januari 2014 van 13.30 – 17.15 uur op het bestuurskantoor.

Meld je per mail aan bij i.verkooijen@tabijn.nl. Na aanmelding ontvang je een intakeformulier en aan de hand van het ingevulde en geretourneerde formulier volgt tot slot nog een telefonisch intakegesprek met Wim.

Definitieve inschrijving vindt plaats op volgorde van aanmelding en retournering van intakeformulier.

Aanmelden kan tot en met 29 oktober.