

Welkom bij het ISBC

Het ISBC biedt coaching, training en advies aan op het gebied van stressmanagement, loopbaanbegeleiding en persoonlijke effectiviteit. Wij bieden begeleiding en ondersteuning aan mensen die structurele veranderingen willen doorvoeren in hun leven of organisatie.

Het ISBC kan je ondersteunen op het gebied van:

Stressmanagement

Stressmanagement omvat alle activiteiten die nodig zijn om de bronnen van stress en stressgerelateerde klachten onder controle te krijgen of te elimineren. Door het toepassen van stressmanagement ontwikkel je ander gedrag, waardoor je beter leert omgaan met factoren die stress veroorzaken.

Personal coaching

Personal Coaching is gericht op het ondersteunen, begeleiden en stimuleren van mensen in de werksituatie of het privéleven. Personal coaching helpt je in je persoonlijke ontwikkeling. Je krijgt inzicht in je gedragspatronen, leert inefficiënt gedrag herkennen en die om te buigen naar effectiever gedrag. Coaching is geschikt voor iedereen die aan zichzelf wil werken.

Loopbaanbegeleiding

Loopbaanbegeleiding helpt je bij het in kaart brengen van wie je bent, wat je wilt en wat je kunt. Zo kun je betere keuzes maken en gericht acties ondernemen om meer voldoening in je werk te vinden. Loopbaanbegeleiding geeft je inzicht in jouw unieke kwaliteiten en capaciteiten.

ISBC

Brinkenhalte 20
7812 HX Emmen

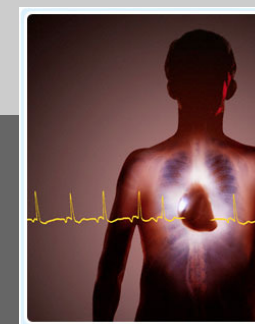
Telefoon: 0591-769040
Mobiel: 06-13905387

E-mail: info@isbc.nl
www.isbc.nl

KvK. nr. 04085487
BTW.nr. NL 111898043B01
Bankrekening nr. 1332.72.923 t.n.v. ISBC

Hartcoherentie

Instituut voor Stressmanagement en Bewustzijn Coaching



Hartcoherentie training



Computeranalyse hartcoherentie

Hartcoherentie is een zelfhulpmethode die je helpt om tot een optimale samenwerking te komen tussen je hart en het zenuwstelsel.

Hartcoherentie is een regelmatige, gebalanceerde afwisseling van versnelling en vertraging van het hartritme.

Bij emoties zoals, woede, angst, frustratie, irritatie en boosheid verandert het patroon van het hartritme plotseling en ongelijkmatig.

Dat is voor de hersenen een signaal dat er stress is. Je lichaam maakt dan het stresshormoon cortisol aan.

Je hersen- en lichaamsfuncties en het gevoel van welbehagen worden hierdoor negatief beïnvloed. Dit noemen we incoherent zijn.

Door middel van hartcoherentie ga je die stress te lijf. Je leert hartcoherentie technieken en hoe je die kunt toepassen in je dagelijks leven.

Hartcoherentie oefeningen bestaan uit adem-, beweging- en visualisatieoefeningen. Hierdoor word je hartritme regelmatiger en rustiger. Dit heet coherent zijn. Het lichaam maakt nu DHEA aan en breekt cortisol af.

Hoe werkt hartcoherentie training?

Een gezond hart heeft een brede hartslagvariatie. Dat betekent dat fases van een snel kloppend hart continu afgewisseld worden met rustige fases. Geest en lichaam functioneren echter op zijn best als de hartslag coherent is, dat wil zeggen geleidelijk verandert.

Met de hartcoherentie training word je hartritme variatie (HRV) door middel van een sensor die verbonden is met een software programma vastgesteld.

De signalen vanuit het lichaam worden vertaald naar het scherm van de computer zodat je een directe terugkoppeling krijgt.

De training bestaat uit:

- 4 individuele sessies met een computer analyse.
- Het werkboek hartcoherentie training met informatie en oefeningen.

Wanneer gebruik je hartcoherentie?

- Om stress en spanning te verminderen
- Bij faalangst en examenvrees
- Bij het verhogen van je sportprestaties
- Als je veel in je hoofd zit (piekeren)
- Leren omgaan met werk- en prestatiedruk
- Leren focussen en concentreren
- Afvallen - obesitas - gewichtsbeheersing

Wat levert hartcoherentie je op?

- Meer energie en verhoogde vitaliteit
- Verlaagd het stressniveau
- Verlaagd de bloeddruk
- Versterkt immuunsysteem
- Verbeterd geheugen
- Je ontwikkeld een helder denkvermogen
- Sneller herstelvermogen na inspanningen

