

Werken in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking is fantastisch maar kan veel vragen van professionals. Het is zo belangrijk om ons hart te blijven betrekken bij het zorgen. Dat geeft de energie, inspiratie en veerkracht die nodig is om het vol te houden. Hartcoherentie is daartoe een eenvoudige en bewezen effectieve methode. Het werken met de biofeedback geeft vele inzichten en maakt die tevens concreet toepasbaar in de praktijk.

In deze basistraining van 3 keer 3 uur wordt eerst en vooral toegewerkt naar het zelf ervaren, doorleven en voorleven van de uitgangspunten van Hartcoherentie. Want emoties en alertheid zijn besmettelijk en als begeleider heb je enkel met je aanwezigheid al invloed op de mensen om je heen. Verder leer je in de basistraining hoe deze principes toe te passen zijn in de dagelijkse begeleiding van cliënten.

## Voor wie?

Deze basistraining is gemaakt voor mensen die werkzaam zijn in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking. De training is zeer inspirerend voor eenieder die zichzelf daarbinnen actief en bewust wil leren inzetten als zijn eigen belangrijkste instrument. Voor gedragsdeskundigen, paramedici, leerkrachten, begeleiders en vaktherapeuten geeft het volop handvatten.

## Doel training

Deze training is gericht op stress-management en het vergroten van veerkracht. De deelnemers krijgen inzicht in de gevolgen van stress en wat ze daaraan kunnen doen. Met behulp van de Inner Balance Trainer, een app met een bluetooth sensor op de smartphone of tablet zien ze wat emotie doet met hun hartritme en worden ze zich bewust van gedrags- en emotionele patronen die leiden tot energieverlies. De deelnemers leren technieken waarmee ze meer grip krijgen op hun emotionele reacties. De kern van het programma is dat je veerkracht groter wordt naarmate je meer energie hebt. Maar waartoe willen we die energie nou eigenlijk inzetten als zorgprofessionals? Uiteindelijk draait dat natuurlijk om een beter contact met de client en een goede coregulatie. Dus we streven letterlijk naar meer hart in de zorg.

## De opbouw

Het programma, dat online aangeboden wordt, bestaat uit 3 dagdelen. Bij aanvang van het traject ontvangt de deelnemer een gestructureerd en overzichtelijk werkboek. In de eerste twee delen van de training wordt duidelijk waar de deelnemers hun energie verspelen en wat daarvan de gevolgen zijn voor hun welbevinden en hun gedrag. Maar ze gaan ook zien wat juist energie geeft en hoe veerkrachtig je dan bent. Met dit inzicht en de technieken kunnen de deelnemers verbeteringen aanbrengen in hun energiemangement. Ze stellen doelen en leren eenvoudige technieken waarmee ze die doelen ook daadwerkelijk kunnen bereiken.

In derde deel van de training wordt uitgebreid aandacht besteed aan effectief samenwerken, communiceren en de interactie met cliënten. Tenslotte maken de deelnemers voor zichzelf een persoonlijk actieplan. Dit actieplan zorgt ervoor dat het geleerde goed geborgd wordt in het dagelijks leven van de deelnemers.

## Programma

### *Dagdeel 1; Zelfregulatie:*

- Theorie over stress, het autonome zenuwstelsel en de rol van het hart
- Hart-brein communicatie
- Uitleg Hartcoherentie en Hartritmevariabiliteit
- Ademhalingsoefeningen en andere coherentie-technieken
- Oefenen met Biofeedback, 'zelf ervaren'

### *Dagdeel 2; Zelfregulatie:*

- Theorie over emoties, het emotionele landschap
- De veilige modus en onveilige modus
- 'Doen 'en 'Zijn 'en de zelfhantering van de zorgprofessional
- Reflectie op ieders eigen emotionele landschap
- Oefenen met Biofeedback 'zelf ervaren'

### *Dagdeel 3; Co-regulatie, borging:*

- Hartcoherentie bij jou als begeleider (o.a. coherent luisteren en co-regulatie)
- Werken met hartcoherentie in je team
- Neerzetten van een veilig pedagogisch klimaat mbv Hartcoherentie Biofeedback
- Jouw actieplan

Gedurende de cursus worden de cursisten geacht dagelijks 10 minuten te oefenen met hartcoherentieoefeningen. Je ontvangt tips en mogelijk heb je ook de gelegenheid om tussen door met biofeedbackapparatuur te oefenen.

### Wat levert het op?

Aan het eind van de training:

- hebben de deelnemers een helder beeld van de effecten van stress op hun gedrag;
- hebben de deelnemers méér energie en vitaliteit;
- hebben de deelnemers meer mentale en emotionele flexibiliteit;
- is het concentratie-en focusniveau van de deelnemers verhoogd;
- zijn de deelnemers beter in staat om te luisteren;
- zijn de deelnemers in staat om coherent te communiceren;
- zijn de deelnemers meer in staat om zich in anderen te verplaatsen;
- kunnen de deelnemers hun eigen emoties reguleren waardoor de kwaliteit van het contact met collega's en cliënten toeneemt.

### Wanneer?

4 november, 25 november en 9 december 2022: 3 ochtenden online bijeenkomsten met 2 ervaren trainers. Inclusief biofeedback apparatuur, de Inner Balance trainer twv 219,00 euro, het boek 'Werken met jezelf' van Bianca Vugts én een werkboek speciaal ontwikkeld voor de VG .

Kosten : 595 euro

Aanmelden : Stuur je email naar [Info@biancavugts.nl](mailto:Info@biancavugts.nl) (U ontvangt een inschrijfformulier)