

**3-DAAGSE OPLEIDING HARTRITME BIOFEEDBACK**  
**neurofysiologische aanvulling bij stressgerelateerde stoornissen**  
**voor PSYCHOLOGEN en ARTSEN**  
**(accreditatie voor VGCT, A&O/A&G psychologen, FGzP, artsen, POH)**

Essentieel bij de opleiding van HartFocus is dat deze op maat gemaakt wordt, passend bij uw eigen praktijk en ontwikkeling, werkend in kleine groepen van 4-8.

Hierin leert u de elementen om Autonome Balans (balans in het vaak ontregelde autonome zenuwstelsel) te verkrijgen met Hartritme Biofeedback en hoe dit in de eigen behandelingspraktijk, en in de eigen methodiek te integreren.

1. HartFocus-bewegingsoefeningen om contact met lichaamssignalen te maken
2. Adem en Ademritme als sleutel om autonome balans te herstellen
3. Resonantie Frequentie opsporen van de adem-hartritme (prof P.Lehrer)
4. Trainen met HRV-biofeedbackapparatuur
5. In beweging brengen van vastzittende emoties
6. Leren lezen en werken met de grafieken en data van HRV biofeedback-instrumenten

Tevens verschillende toepassingen:

- hoe basisniveau van autonome balans op te waarden bij patiënten met stressgerelateerde stoornissen?
- trauma-aanpak, depressie, autisme, ADHD
- stress-protocol
- 9 stappen Slanker met je hartritme
- keuzemomenten methode
- verwijzing voor huisartsen, verschil en overeenkomst met mindfulness
- verstandelijk gehandicapten
- kinderen en adolescenten

**VORM**

Kees Blase werkt in een kleine groep van 4-8 deelnemers, waarbij het programma op maat van ieders persoonlijke en professionele ontwikkeling gemaakt kan worden. Daarom kan afgeweken worden van onderstaand programma, als dat zich zo ontwikkelt op basis van de leerwensen van de deelnemers

De driedaagse opleiding levert het HeartQ certificaat op, om hartcoherentie professioneel toe te passen bij leerlingen, cliënten en patiënten in onderwijs, GGZ en bedrijfsgezondheidszorg en profitsector, niet alleen in Nederland, België en Luxemburg, maar tevens geregistreerd in Duitsland en Zwitserland.

**WAAR?** trainingsfaciliteit van HartFocus in Loosdrecht

**DATA: 3 febr, 3 en 24 maart 2017**

**Kosten: 1395 euro.**

hierover behoeft geen btw te worden betaald ivm onderwijsvrijstelling HartFocus is geregistreerd in het Centraal Register Kort BeroepsOnderwijs

**PROGRAMMA: 1<sup>e</sup> cursusdag**

9.00-9.30: aankomst

9.30-11.00: wetenschappelijke achtergrond  
hartcoherentie/ HRV biofeedback

11.00-11.15:pauze

11.15-12.45:werken met HRV-biofeedback apparatuur: StressEraser Pro,  
Balance Manager en ResCalm

12.45-13.45: verzorgde lunch  
13.45-14.45: werken met resonantiefrequentie (oefenen in tweetallen)  
14.45-15.00: pauze  
15.00-16.30: oefeningen affect regulatie  
16.30-17.15: opdrachten en slotoefening

## **2<sup>e</sup> cursusdag**

9.00-9.30: aankomst  
9.30-10.15: persoonlijke ervaringen  
10.15-11.00: verwijzingsmogelijkheden huisartsen en bedrijfsartsen  
11.00-11.15: pauze  
11.15-12.30: Neuroceptie (Stephen Porges) en praktijk van affect regulatie  
12.30-13.30: verzorgde lunch  
13.30-14.45: emotie-landschap en hartfocus bewegingsoefeningen  
14.45-15.00: pauze  
15.00-16.45: keuzemoment-oefening en stressprotocol  
16.45-17.15 slotoefening

## **3<sup>e</sup> cursusdag**

9.30-11.00: ervaringen met cliënten met HRV-biofeedbackapparatuur  
11.00-11.15: pauze  
11.15-12.30: variaties in het therapeutisch werken met cliënten (oefenen)  
12.30-13.30: verzorgde lunch  
13.30-14.45: trauma verwerking, autisme en hartfocus bewegingsoefeningen  
14.45-15.00: pauze  
15.00-16.30: overige vragen  
16.30-17.15 slotoefening en certificering

## **drs Kees L. Blase**

Kees Blase heeft in 2000 de kennis over hartcoherentie naar Nederland gebracht. Eerst in het onderwijs, en vijf jaar later als mede-oprichter van HeartMathNL in de GGZ en bedrijfsgezondheidszorg, en nu voor het Landelijk Centrum Stressmanagement en kennis- en opleidingscentrum HartFocus. HartFocus werkt samen met diverse universiteiten in Nederland en de USA. Behalve introductietrainingen, professionals trainingen en opleidingen geeft hij lezingen over hartcoherentie op wetenschappelijke congressen en conferenties in Nederland, België, Duitsland, Engeland, Oostenrijk, Italië en Nieuw Zeeland. Hij organiseerde het wereldcongres over Emotionele Intelligentie in 2005. Hij schreef meer dan tien artikelen over de effecten en de essentie van deze diepwerkende methode, schreef hoofdstukken in drie handboeken, o.a. SolutionFocused Management en is co-auteur van het boek Slanker met je hartritme (2009).

Drs Kees Blase leidt vanaf 1993 het Landelijk Centrum Stressmanagement en bouwt in dat kader aan opleidings-programma's voor bedrijfsartsen, preventie ziekteverzuim, stressmanagement, authentiek leiderschap, hij coacht managers en musici, burnout cliënten, psychiaters, en vele anderen, die in een persoonlijk transformatieproces zitten. Hij heeft zich na zijn academische opleiding als andragoloog en medisch fysisch naast hartcoherentie verdiept in leiderschap, emotiemanagement, energetisch lichaamswerk en oplossingsgericht werken. Tel. 035-5822960

**De webwinkel van [www.hartfocus.nl](http://www.hartfocus.nl) levert u diverse Nederlandse en Engelstalige boeken en artikelen over hartritme biofeedback en diverse soorten biofeedbackapparatuur.**

**Zie ook de website [www.nuvitaal.nl](http://www.nuvitaal.nl) [www.stresseraserpro.com](http://www.stresseraserpro.com) en [www.rescalm.com](http://www.rescalm.com)**

