
Hartritme-biofeedback

Driedaagse geaccrediteerde opleiding

Depressie, examenangst, ADHD, paniekstoornissen en trauma's hebben allemaal een direct effect op ons lichaam, met name de ontregeling van het autonome zenuwstelsel. Door 8 weken training van ademritme resonerend met hartritme kan deze ontregeling weer in balans worden gebracht, wat de behandeling van de stoornissen significant optimaliseert.

Met hartritme-biofeedback wordt de disbalans bij cliënten zichtbaar gemaakt. En tegelijkertijd wordt een nieuw perspectief geboden, waarmee de cliënt zelf aan haar/zijn gezondheid en veerkracht kan werken. Op een scherm krijgt de cliënt de intervallen tussen de hartslagen in beeld en kan zien hoe de eigen gemoedstoestand van invloed is op het lichaam en andersom. Maar vooral hoe ze de balans in het autonome zenuwstelsel nu zelf kunnen gaan beïnvloeden.

Deze opleiding gaat in op de wetenschappelijke achtergrond en biedt een basis voor het klinisch werken met deze methode, het uitlezen van de apparatuur en interpreteren van de data.

Doelgroep Psychologen, POHs en artsen

Docent drs Kees Blase, medisch fysisch en andragoloog. Als directeur Landelijk Centrum Stressmanagement is hij in staat een brug te slaan naar de klinische praktijk. Tevens is hij grondlegger van hartritme-biofeedback in Nederland en verzorgt vanaf 2000 opleidingen op het gebied van hartritme biofeedback en affectregulatie.

www.rino.nl/docenten/Dhr-drs-K-Blase-Kees-3260.html en info@hartfocus.nl

Inhoud

- wetenschappelijke achtergrond van hartritme-biofeedback/ hartcoherentie
- werken met HRV-biofeedback apparatuur: Stress-Eraser en Balance Manager
- werken met resonantiefrequentie en effortless breathing (oefenen in tweetallen)
- begrip Neuroceptie (prof Porges) en affectregulatie
- oefeningen affectregulatie en affect exposure

- HartFocus-bewegingsoefeningen
- keuzemomentoefening
- stressprotocol, driefasen protocol HeartQ
- evaluatie huiswerkopdracht met HRV-biofeedback
- HRV bij depressie paniekstoornissen, trauma, ADHD en autisme,

Accreditatie

Accreditatie is voor 2013/16 verleend voor klinisch psychologen (FGzPt), arbeids- en gezondheidspsychologen (NIP A&O/A&G) en cognitief gedrags-therapeuten(VGCT).

Informatie & Data

<http://www.hartfocus.nl/> en www.rino.nl

HartFocus (Loosdrecht): 15 okt, 5 en 26 nov, 2015

RINO-NH (Amsterdam): voorjaar 2016

Evaluatie

Wat het de 400 reeds opgeleide professionals heeft opgeleverd: een nieuw perspectief, duidelijkheid, rust, inspiratie, toepasbaarheid en bevestiging: het klopt. *"Inspiratie, nieuwe behandelmethoden kunnen introduceren in mijn arsenaal. Alle informatie en wetenschappelijke achtergronden op een geheugenstick. Zeer klantvriendelijk"*

HartFocus

