



Onder Hypnose

Opleidingen, Masterclasses & Trainingen

Ademwerk / Hartcoherentie

Het mes van deze Masterclass snijdt aan 2 kanten

Ademhalen is van levensbelang. Dat weet iedereen ...

Maar wist je ook dat je met je ademhaling stress kunt reduceren? Dat je je emoties onder controle kunt houden (of weer krijgen) én dat je met de juiste ademtechniek je veerkracht op kunt bouwen?

En dat is, als je al langere tijd fysiek, mentaal en/of emotioneel niet lekker (genoeg) in je vel zit, vaak hard nodig!

In deze tweedaagse Masterclass leer je niet alleen in het kader van je persoonlijke ontwikkeling en zelfhulp alle ins and outs over stress en hartcoherentie, je leert ook hoe je in aanvulling op de methode die je binnen je werk inzet, (chronisch zieke) cliënten kunt begeleiden.

Bij deze Masterclass snijdt het mes dus aan twee kanten!

Persoonlijke ontwikkeling en zelfhulp:

Het is wetenschappelijk bewezen dat een goede relatie tussen hulpverlener en cliënt bepalend is voor het effect van de geboden hulp. Meer nog dan de gekozen methodiek.

Van alle factoren die het effect van de hulpverle-

ning bepalen, komt volgens onderzoek slechts 10% voor rekening van de methode die wordt toegepast (!).

Vooraf de kwaliteiten van de hulpverlener blijken een groot deel van het effect van de behandeling te bepalen. Je moet hierbij denken aan persoonlijke kenmerken, je grondhouding als hulpverlener, voorkeuren, opvattingen en overtuigingen én je vermogen je in te leven/aan te sluiten bij je cliënt.

Goede hulpverleners zijn betrokken, warm, persoonlijk en ze kunnen flexibel en deskundig omgaan met de veranderende situatie van de cliënt.



Maar wat als jij niet lekker (genoeg) in je vel zit?

Wat als jij last hebt van mentale, emotionele en/of fysieke stress waardoor het vorenstaande gaat wringen?

We kennen het allemaal; je agenda is overvol of je actieve cliëntenbestand is juist door de Coronacrisis drastisch geslonken.



Je hebt door allerlei verplichtingen last van tijdsdruk, cliënten zeggen regelmatig hun afspraken (te laat) af of verschijnen zonder bericht niet op het consult. Je ervaart het gedrag van een cliënt als zijnde lastig of je vindt dat je adviezen niet (goed genoeg) worden opgevolgd waardoor resultaat uitblijft.

Misschien raak je door emoties van cliënten teveel uit balans of speelt je eigen (geestelijke) gesteldheid een negatieve rol in de vorm van die dag.

Door deze vormen van stress verlies je je veerkracht, je energievoorraad raakt uitgeput en je laadt niet voldoende meer op.

Tijd voor actie dus ...

Wat komt er tijdens deze Masterclass aan bod?

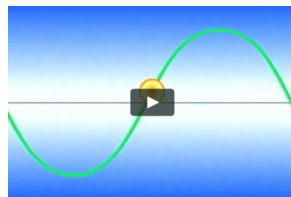


Je leert niet alleen in het kader van je persoonlijke ontwikkeling en zelfhulp alle ins and outs over stress en ademwerk/hartcoherentie, je leert ook hoe je in aanvulling op de methode die je binnen je werk inzet, (chronisch zieke) cliënten kunt begeleiden.

Het programma ziet er als volgt uit:

- Ademwerk/Hartcoherentie en de werking van het brein.
- De uitwerking van negatieve en positieve emoties.
- Stress en de invloed op het immuunsysteem.

- Stress en de invloed op onze zintuigen.
- Zes manieren om op stress te reageren.
- De opbouw van het hart-ritmepatroon.
- Een beginmeting van jouw fysiologische staat van zijn op dat moment.
- Je hartslag en ademhaling laten resoneren in een frequentie tussen 0,08 en 0,12 Hz ... Hoe doe je dat?
- Het (tijdelijk) gebruik van een adembegeleider.



- Het opsporen van stressbronnen en stressvolle emoties.

- Het emotielandschap.
- Het speelveld van een (therapeutische) relatie.
- De begeleiding van cliënten.
- Coherent luisteren.
- Dilemma's.



- Kernkwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en "allergieën" voor bepaald gedrag van anderen .

“Je leert niet alleen in het kader van je persoonlijke ontwikkeling en zelfhulp alle ins and outs over stress en hartcoherentie, je leert ook hoe je binnen je werk (chronisch zieke) cliënten kunt begeleiden”.

Voor wie is de training geschikt?

Voor iedereen die het beste in zichzelf naar boven wil halen. Voor iedereen die wil leren stress en emoties beter te managen en iedereen die aan veerkracht heeft ingeleverd.

Voor iedereen die met mensen werkt; artsen, medisch specialisten, regulier en complementair werkende therapeuten, praktijkondersteuners, coaches, maatschappelijk werkers, NLP Practitioners ...

Kortom; voor jou!

Daarbij is wetenschappelijk aangetoonde dat het aanleren van Hartcoherentie uitermate zinvol is als je last hebt van:

- Een burn-out.
- Depressies.
- Slapeloosheid.
- Angst- en paniekstoornissen.

- Woedeaanvallen.
- Emotionele disbalans.
- Overgewicht.
- Diabetes type 1 en 2.
- Chronische pijn.
- Hoofdpijn (door druk) en migraine.
- Long COVID.
- Fibromyalgie en meer. Veel meer ...



Kleine groepen

Tijdens de lesdagen wordt getraind met apparatuur waarmee je niet alleen real-time feedback krijgt over je hartritme patroon van dat moment, ook wordt het effect van een juist ingezette ademtechniek die ervoor

zorgt dat je zogeheten Hartcoherent wordt, direct merkbaar, zichtbaar en meetbaar.

Om je de aandacht te geven die je verdient, wordt er in kleine groepen getraind.

Voor het doorgaan van deze Masterclass ligt het minimum aantal deelnemers op 4, de maximale groepsgrootte is 8 deelnemers.



Kleine groepen van 4 - 8 deelnemers

Aanmelding, kosten, betaling en accreditatie



Je kunt je uitsluitend schriftelijk voor deze Masterclass aanmelden. Gebruik daarvoor de volgende link: [Inschrijfformulier Masterclass Ademwerk/Hartcoherentie \(onderhypnose-opleidingen.nl\)](https://www.onderhypnose-opleidingen.nl/inschrijfformulier-masterclass-ademwerk-hartcoherentie)

Na ontvangst zal ik je inschrijving zo spoedig mogelijk, op volgorde van binnenkomst, in behandeling nemen.

De kosten voor de Masterclass bedragen € 499,-. Dit bedrag is incl. koffie, thee, versnaperingen en een syllabus en excl. de benodigde software voor als je binnen je werk cliënten gaat begeleiden en lunches.

Nadat ik je aanmelding heb verwerkt, stuur ik je per e-mail een factuur.

De Masterclass Ademwerk/Hartcoherentie is door GAT Register Opleidingen (GRO) geaccrediteerd als bij- en nascholing. De training is Hbo-conform, het aantal studiebelastingsuren (SBU) 24.



Lestijden en locaties

De lestijden zijn van 9.00 tot 17.00 uur.

Vanaf 8.45 uur ben je van harte welkom om onder het genot van een kopje koffie en wat lekkers al even informeel met de andere deelnemers kennis te maken.

Hou er in de planning van de rest van je dag rekening mee dat een lesdag uit kan lopen. Het voortijdig de les verlaten raad ik je zeker niet aan.

Masterclasses worden op 2 locaties in het Noorden van het land gegeven:

Onder Hypnose
Popkenweg 1
Zuidlaren



Onder Hypnose in Zuidlaren



Yders Hoes in Yde

Yders Hoes
Betmersweg 2
Yde

Zuidlaren en Yde zijn mooie brinkdorpen in de kop van Drenthe en vanuit alle windstreken goed bereikbaar. Op welke locatie de 2 lesdagen worden gegeven is afhankelijk van de groepsgrootte.



“Om het aanbod van Masterclasses gevarieerd te houden, nodig ik met enige regelmaat gastdocenten uit die (net als ik) hun kennis graag met je delen”.

Hoofddocent

Laat ik me aan je voorstellen. Mijn naam is Janine Alting, directeur en hoofddocent van Onder Hypnose Opleidingen, Masterclasses & Trainingen.

Ik woon in Zuidlaren, een heel mooi brinkdorp in de kop van Drenthe. Behalve dat ik er woon, werk ik er als zelfstandig gevestigd therapeut binnen mijn praktijken PARAMEDIC en Onder Hypnose.

Bij de behandeling van mijn cliënten maak ik gebruik van meerdere therapievormen waaronder directe hypnose. De kracht van directe hypnose is gelegen in het feit dat je invloed uit

kunt oefenen op lichamelijke, mentale én emotionele processen.

Ik ben al vanaf de eerste dag van mijn opleiding laaiend enthousiast en dat enthousiasme is in de loop der jaren alleen maar toegenomen. Behalve dat ik cliënten binnen de praktijk begeleid/behandel, geef ik met grote regelmaat lezingen over hypnose in het algemeen, de inzet van hypnose bij specifieke aandoeningen en trainingen Zelfhypnose en Hartcoherentie.

Het is daarbij meer dan eens voorgekomen dat me aan het eind van een lezing werd gevraagd: *“Waarom zet je de inhoud van je lezingen niet om in opleidin-*

gen en Masterclasses? Wat kun jij helder uitleggen! Je zou een opleidingsinstituut moeten beginnen, lesgeven is je op het lijf geschreven”.

Tja, waarom zou ik geen opleidingsinstituut oprichten en alles wat ik ontwikkeld heb voor accreditatie aanbieden ... Ik heb door de combinatie van mijn opleidingen niet alleen veel vakken-nis, mijn praktijkervaring liegt er na 15 jaar cliënten begeleiden natuurlijk ook niet om ...

Het heeft een poosje geduurd voordat ik de koe bij de hoorns vatte maar als kind uit een familie van docenten en trainers kruipt het bloed toch waar het niet gaan kan.

Contact



Onder Hypnose

Opleidingen, Masterclasses & Trainingen

Popkenweg 1
9472 ZN Zuidlaren
06 - 44 110 257

Website: www.onderhypnose-opleidingen.nl
E-mail: onderhypnose-opleidingen@outlook.com