



**De kracht en de eenvoud  
van Hartcoherentie  
in coaching**

© Integral Coaching

Februari 2006

[www.integralcoaching.nl](http://www.integralcoaching.nl)

info@integralcoaching.nl

023 5328584





## **Workshop Hartcoherentie in coaching.**

De kunst van coaching is het doorbreken van vaste of beperkende patronen in de context van de coachvraag. In coachings werken met Hartcoherentie is een nieuwe ontwikkeling die na ongeveer 10 jaren van onderzoek nu op doorbreken staat, in veel meer contexten dan coaching alleen. Hartcoherentie verhogen heeft spectaculaire resultaten én is eenvoudig bereikbaar. Bovendien een middel dat tegelijkertijd de kwaliteit van de coach ook verbetert!. Deze workshop laat de deelnemers zelf de impact voelen van Hartcoherentie en maakt duidelijk hoe dit toe te passen in coaching.

- Datum: 23 juni 2006, van 10.00 tot 17.00 uur.
- Plaats: Congrescentrum Drakenburg, Hilversum.  
Routebeschrijving zie <http://www.drakenburg.nl>
- Doelgroep: Coaches, trainers en managers die een coachende management stijl toepassen.
- Wat bereik je:
- Inzicht in het begrip Hartcoherentie.
  - Ervaren wat Hartcoherentie met jezelf doet.
  - Hoe past het werken met Hartcoherentie in coaching..
  - Kennismaken met software die coherentie training ondersteunt.
- Kosten:
- € 175,00 (ex BTW, inclusief lunch)  
OF
  - € 400,00 ook inclusief Freeze Framer software om Hartcoherentie inzichtelijk te maken
- Aanmelden:
- Email uw naam en factuurgegevens naar **[workshop@integralcoaching.nl](mailto:workshop@integralcoaching.nl)**



## Het belang van Hartcoherentie

Wat is Hartcoherentie? Eigenlijk heel simpel: het creëren van de optimale samenwerking tussen ons hart en hoofd. Die communicatie is bij vrijwel iedereen niet optimaal of zelfs verstoord. Als gevolg van externe prikkels, stresssituaties thuis, op het werk, in het verkeer staan we onder invloed van stresshormonen. Soms zeer langdurig. Hormonen die na een stressvolle gebeurtenis urenlang ons systeem blijven beïnvloeden. Als gevolg van de evolutie van het menselijk lichaam en de manier waarop ons zenuwstelsel is opgebouwd, zijn stresshormonen standaard in ons lichaam aanwezig.

Een belangrijk gevolg hiervan is dat we minder in afstemming zijn met onszelf dan mogelijk of wenselijk. We zijn vooral vanuit ons hoofd actief.

Het bereiken van Hartcoherentie is simpel te zien aan de hartritmevariatie. In beeld gebracht met een eenvoudig te gebruiken computerprogramma. De resultaten zijn spectaculair. Een hoger niveau van coherentie leidt tot optimale en gelijktijdige toegang tot het emotionele brein en zijn 'intuïtieve' functies en toegang tot het cognitieve brein met zijn mogelijkheden tot nadenken, abstract redeneren en plannen. Vooral van belang voor een succesvol verloop van coachings is dat een betere balans tussen ons emotionele en cognitieve brein leidt tot een beter vermogen om beslissingen te nemen!

Hoe beter iemand in staat is om coherentie te bereiken, hoe beter die persoon in staat is om contact met zijn of haar hart te maken en daadwerkelijk te horen wat dit emotionele brein werkelijk wil. De coachee kan zijn of haar doelstellingen beter bereiken en wordt er, als prettige bijkomstigheid, ook nog gezonder van....



## **ERVARINGEN EN ENKELE CIJFERS**

Coachees die aangeven de oefening vaker te doen, ervaren meer eigenwaarde en zeggen zich beter te voelen. Uiteraard zijn dit alleen onze ervaringen. Deze ervaringen worden ondersteund door een aantal boeken waarin het belang van Hartcoherentie wordt besproken. Enkele indrukwekkende cijfers die het belang van Hartcoherentie onderstrepen:

Uit metingen bij managers van bedrijven die een Hartcoherentie training hebben gevolgd, blijkt het percentage managers dat zich overwegend angstig noemt afneemt van 33% naar 5%, ontevredenheid daalt van 30% naar 9% en het gevoel van boosheid daalt van 20% naar 8%. Daarnaast rapporteren leidinggevenden dat ze helderder van geest zijn, beter naar elkaar kunnen luisteren en efficiënter kunnen vergaderen. Kortom, zonder uitzondering factoren die we al onze coachees toewensen.

Enkele titels van boeken waarin Hartcoherentie wordt besproken: 'The Heart speaks' van Dr. Mimi Guarneri (cardioloog), 'Het geheugen van het Hart' Paul Dearsall (hartchirurg) en 'Uw brein als medicijn' van Prof. Dr. David Servan-Schreiber (psychiater)

## **Ook goed voor de coach!**

Door aan het begin van een coaching de oefening te doen voor het verbeteren van coherentie ontstaat er een beter en dieper contact tussen coach en coachee. Wij ervaren dat coachees rustiger worden en makkelijker bij zichzelf komen. Het effect van de coaching wordt hierdoor groter. Door als coach coherentie te demonstreren ontstaat een effect dat uit een aantal onderzoeken is aangetoond. Een hoog niveau van Hartcoherentie van de coach leidt automatisch en zonder verdere bewuste interventies al tot verbeteringen van coherentie bij de coachee!



## De workshop

Eric Schneider neemt het grootste deel van deze workshop voor zijn rekening. Hij zal een deel van de workshop 'Leven naar het hart' aanbieden, toegesneden op het onderwerp Hartcoherentie in de context van coaching.

Robert Erdbrink geeft een korte presentatie over een veel gebruikt hulpmiddel om Hartcoherentie in beeld te brengen, de Freeze Framer van het Heartmath Institute. Dit computerprogramma wordt (als optie) met korting aangeboden tezamen met deze workshop.

De dag wordt ingeleid en gecoördineerd door Guus Goris.

**Eric Schneider,** Internationaal vermaard trainer en auteur van de boeken 'Naar het Hart van Communicatie' en het recentelijk uitgekomen 'Het Sluiten van de Cirkel'. Eric Schneider ziet de toepassing van Hartcoherentie en het inzichtelijk maken daarvan als de belangrijkste spirituele ontwikkeling in de afgelopen 20 jaar! [www.arcturus.be](http://www.arcturus.be)

**Robert Erdbrink** Sinds enkele jaren de importeur van Heartmath in Nederland. Heartmath Institute heeft meer dan 10 jaar wetenschappelijk onderzoek gedaan naar Hartcoherentie. Heartmath is de producent van de Freeze Framer, een simpel instrument dat het Hartcoherentie laat zien. [www.heartmath.nl](http://www.heartmath.nl)

**Guus Goris,** Na een lange managementcarrière nu actief als coach en trainer consultant voor zingevingsvraagstukken in het bedrijfsleven. Sinds eind vorig jaar enthousiast over de toepassing (ook zelf!) en de resultaten van het aanleren van simpele oefeningen om Hartcoherentie te bereiken. [www.integralcoaching.nl](http://www.integralcoaching.nl)