



Peak Performance Programma

 HeartMath®

HeartMath Peak Performance Programma

Organisaties en bedrijven verwachten van u als professional dat u creatief bent, dat u oplossingen aanreikt voor lastige problemen of dilemma's en dat u verbindingen legt die er niet waren. Daarnaast schrijft u stukken, maakt u planningen, woont u vergaderingen bij en haalt u targets. En dit alles probeert u zo goed mogelijk in evenwicht te houden met de situatie thuis.

Kortom, werken wordt steeds meer een topsport. Dat is een fantastische uitdaging, maar als professional heeft u daarvoor wel de juiste (top) conditie nodig. Het **Peak Performance Programma** van **HeartMath®** kan uw prestatievermogen als professional op een optimaal niveau brengen.

Het **Peak Performance programma** gaat over het verbeteren van uw interne balans. Met behulp van bio-feedback apparatuur ziet u hoe uw innerlijke of fysiologische staat is. Dit wordt ook wel hartcoherentie genoemd. U leert zelf invloed te hebben op uw eigen gevoelens en emoties waardoor uw balans verbetert. Dit gelicenceerde programma wordt alleen gegeven door trainers die zijn opgeleid en gecertificeerd door **HeartMath Benelux**.



De HeartMath technieken zijn wetenschappelijk bewezen, eenvoudig, werken snel en zijn direct toepasbaar. Onze gepatenteerde en bekroonde bio-feedback software laat u direct het effect zien van de technieken. Door te oefenen bent u in staat om uw eigen **hartcoherentie** te verhogen. Dit heeft een krachtig positief effect op uw functioneren, zowel op uw werk als thuis.

Praktische resultaten van het programma

- verbeterd prestatievermogen & verhoogde productiviteit
- sterk verminderde stress beleving, met daarbij behorende fysiologische verbeteringen (zoals bijv. lagere bloeddruk)
- méér energie en verhoogde vitaliteit
- verbeterde mentale en emotionele flexibiliteit
- meer concentratie en focus, beter in staat om te luisteren



Vergroten van uw innerlijke balans en vitaliteit

Er bestaat een direct verband tussen uw hartritme en uw gedachten en emoties. Het **emWave®** systeem van HeartMath geeft u een onmiddellijke, objectieve feedback van uw innerlijke staat. In hoeverre u in balans bent is meteen te zien op het computerscherm. Tevens kunt u volgen hoe gedachten en emoties uw hartritme beïnvloeden en wat de effecten zijn die het toepassen van de HeartMath technieken op u kunnen hebben.

Zo krijgt u met de geleerde technieken een krachtige manier van zelfsturing. Hierdoor creëert u optimale prestaties in uw dagelijkse werksituaties. Het programma is ontwikkeld door cardiologen, neuro-cardiologen en neurologen van het **HeartMath Instituut** in Amerika. Dit instituut doet al meer dan 15 jaar wetenschappelijk onderzoek.

“De technieken die in het HeartMath Peak Performance Programma worden gebruikt zijn simpel en direct in de praktijk toepasbaar. Door het gebruik van deze technieken ben ik effectiever in mijn day to day business. Maar ook privé heb ik erg veel profijt van deze training. Kortom, deze training heeft mijn leven meer inhoud gegeven”

Arnout van der Rest, Partner Transfer Pricing, PriceWaterhouseCoopers Belastingadviseurs N.V.



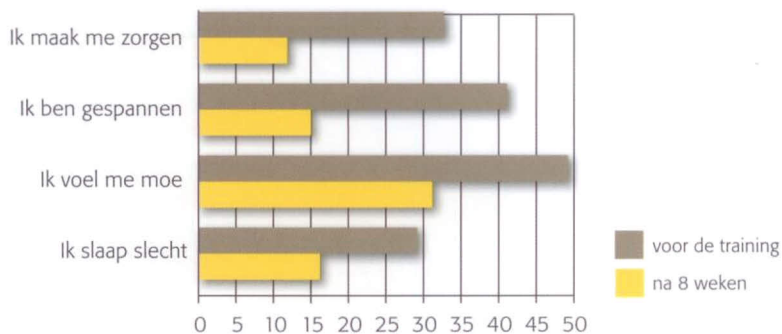
Wereldwijd zijn er inmiddels vele duizenden managers en medewerkers van bedrijven als Unilever, Shell, Hewlett Packard, BP en Motorola in het HeartMath Peak Performance Programma getraind. In Nederland zijn sinds 2001 trainingen gegeven aan medewerkers van o.a. de NS, de Belastingdienst, verschillende gemeentes, Delta Loyd, PriceWaterhouseCoopers en Philips.

Naast het bedrijfsleven wordt de methode ook gebruikt bij overheden, onderwijs, politie, gezondheidszorg en in de topsport. Uit metingen die we voor en na het Peak Performance Programma doen, blijkt consequent een sterke verbetering op kenmerken als vitaliteit, beter slapen, prestaties, evenwicht werk/privé-leven en omgaan met stress. Deze resultaten ondersteunen de wetenschappelijke theorieën.

'De fysiologische achtergrond en wetenschappelijke onderbouwing van HeartMath is absoluut solide, reden waarom we aan de gang gegaan zijn met pilot studies bij Shell. Het zien van een zelf veroorzaakte verandering in hun eigen hartritme maakte indruk op de anders zo sceptische ingenieurs.'

Dr. Graham Bridgewood, Chief Medical Officer, Shell International (UK)

Resultaten van 1400 deelnemers aan het HeartMath Programma



 HeartMath® Benelux

Coaching & Training
GAST 

ZORG VOOR ONTWIKKELING

- Dukaatslag 19, 3991 TA Houten
- (030) 634 32 77
- info@gastcoaching.nl
- www.gastcoaching.nl