

**bumatrainingen**

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

---

Stress verminderen en  
productiever worden  
door je hartritme zelf  
aan te passen

---

### Wil je meer informatie?

T 085 – 06 04 028

E [info@bumatrainingen.nl](mailto:info@bumatrainingen.nl)

[bumatrainingen.nl/training/  
stressverminderen](https://bumatrainingen.nl/training/stressverminderen)

**bumatrainingen**  
PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

[bumatrainingen.nl](https://bumatrainingen.nl)

**Heartmath methode:**  
Meer veerkracht minder stress

# Heartmath methode:

## Meer veerkracht minder stress

Wil je aan de slag om je stress te verminderen? Zou je meer concentratievermogen willen of beter gaan slapen? Of misschien voel je je regelmatig emotioneel uitgeput of heb je burnout klachten? Dan is deze training iets voor jou.



### Wat is HeartMath

HeartMath is een wetenschappelijk bewezen methode om stress onder controle te krijgen.

Een drukke werkweek, of 'gewoon' heel wat sociale activiteiten. We moeten een hoop en dat 'moeten' levert ook flink wat stress op. Wanneer je hartritme een regelmaat heeft waarin versnelling en vertraging elkaar afwisselen als in een flow, heb je een coherent hartritme. Bij stress verdwijnt die regelmaat. Je gaat sneller ademen, je hartslag gaat omhoog en je voelt je niet prettig in de situatie.

Bij de HeartMath methode meten we je hartritme via biofeedback-apparatuur. Je krijgt daardoor direct inzicht op het effect van stress en emotie op je hartritme. En hoe je dit positief kunt beïnvloeden met eenvoudige oefeningen die enorme impact hebben.

- Je bent goed voorbereid op stressvolle situaties en kan daar beter mee omgaan;
- Je presteert beter en komt in je kracht te staan;
- Je weet hoe je meer energie kunt krijgen.

Een belangrijke bron van stress voor veel mensen is wanneer hun gedachten en gevoelens niet op één lijn zitten. Je leert in deze training hoe je dit meer in één lijn krijgt en hoe jouw hartritme hier van invloed op is. Je bouwt aan veerkracht en laadt je innerlijke batterij op.





### Waarom Meer veerkracht minder stress

- Je gaat beter presteren in je werk;
- Je voorkomt plotselinge stijging van adrenaline want dat kost veel energie;
- Je kunt je beter concentreren;
- Je stopt de aanmaak van stresshormonen die jouw weerstand verzwakken;
- Je helpt jezelf met helderheid en focus houden;
- Je bouwt aan meer veerkracht, zodat je goed om kunt gaan met lastige situaties;
- Je kunt eerder herstellen van stressvolle situaties;
- Je kunt beter omgaan met emoties en onder druk helder blijven nadenken.

### Een uniek lesprogramma

Aangesloten op de computer via een sensor op je oorlel, zie je direct wat er met je hartslag gebeurt als een emotie verandert. Je ervaart niet alleen wat je hartritme doet, maar ziet ook letterlijk wat de impact is van de makkelijk toepasbare technieken. Dat onderscheidt deze training duidelijk van andere trainingen.

- Metingen van jouw hart met biofeedback-apparatuur waardoor je direct gaat zien hoe je jezelf kunt beïnvloeden;
- Oefeningen voor thuis;
- Praktische oefeningen waarmee je stressvolle situaties beter kunt hanteren.


Uit onderzoek blijkt dat het trainen van veerkracht via de heartmath methode de volgende hersenfuncties verbetert:

- Concentratievermogen
- Probleem oplossing
- Beslissingen nemen
- Reactievermogen
- Lange en korte termijn geheugen



Ontdekt nog sneller  
jouw onbewuste  
patronen





Door vastgeroeste patronen los te laten, krijg je meer balans in je leven

### Over Buma Trainingen

Bij Buma Trainingen geloven we dat jij de wereld ziet zoals jij deze hebt meegekregen vanuit overtuigingen en ervaringen. Als je jouw blik op de wereld verandert, verandert ook de wereld om jou heen. Het is onze missie om jou te inspireren naar een betere versie van jezelf.

We geven al training sinds 2009. Met de HeartMath methode maken we op een wetenschappelijke manier visueel duidelijk wat er in jouw lijf gebeurt als je stress ervaart. Het gaat echt over jou.

## Alle informatie op een rij

- 2 dagen
- 10:00 – 14:30 uur
- Max. 8 deelnemers
- Incl. 1 werkboek
- Locatie: Zaltbommel en Bilthoven
- Kijk op [bumatrainingen.nl/agenda](https://bumatrainingen.nl/agenda) voor de eerstvolgende startdatum.