

STRESS MANAGEMENT

Ons stress systeem kan ons helpen om op korte tijd piekprestaties neer te zetten maar het kan ons ook enorm hinderen om juiste beslissingen te nemen, helder te denken, oplossingen te zien en effectief te communiceren.

Deze avond krijg je een eenvoudig wetenschappelijk onderbouwde techniek aangeleerd - hartcoherentie genaamd - waardoor je zelf terug aan het roer staat en je energie en performantie een boost krijgt. Je kan onmiddellijk het effect meten via biofeedback apparatuur op PC of smartphone.

Stress: energie booster of energie vreter?

- Fysieke regelsystemen onder de loep
- Ademhaling als indicator en als regulator
- Jouw stressoren - wat zet je stress systeem in actie

Hartritmevariatie meting - je stress monitor

- Demonstratie aan de hand van biofeedback meting
- Het geheim van efficiënte recuperatie

Toepassingen bij stress situaties

- impact op je communicatie
- Hartcoherentie in de praktijk - oefeningen met biofeedback

Resultaten: meer vitaliteit, verhoogde focus en creativiteit, betere slaapkwaliteit, vermindering stress klachten

Mieke Buysrogge

Mieke werkt sinds 5 jaar als coach en trainer voor het versterken van persoonlijke en team effectiviteit en is meer dan 20 jaar actief in het bedrijfswereld in een ingenieursomgeving.

Ze streeft ernaar mensen, door op een gezonde manier met stress te laten omgaan, hun performantie te versterken. Ze begeleidt ook, als hartcoherentie coach, mensen met stressklachten en burnout ,als deel van het Revida team, verbonden aan de Sint Jozef kliniek Bornem.

Mieke Buysrogge en Guy Van Ginderen, versterken met Prime Performance de commerciële slagkracht van organisaties en de persoonlijke veerkracht van medewerkers.