

Stressregulering via 1-op-1 training

Inleiding

Spanning is een natuurlijke en gezonde reactie van het lichaam. Op het werk en tijdens het sporten helpt gezonde spanning mensen goed te presteren. Het maakt mensen alert, geconcentreerd en efficiënt. De problemen ontstaan wanneer de spanning overgaat in ongezonde spanning, dan wordt het stress.

Een teveel aan ongezonde spanning (stress) heeft veel invloed op de vitaliteit, gezondheid en het prestatievermogen van mensen. Als ongezonde spanning te lang aanhoudt kan dit op den duur leiden tot meer ziekteverzuim, een lagere productiviteit, minder werkplezier, minder vermogen om goed samen te werken of te communiceren met anderen.

Stress wordt ook wel de 'stille killer' genoemd. Het kost het bedrijfsleven kapitalen vanwege het ziekteverzuim. Ook in de sportwereld is stress een belangrijk aandachtspunt.

Naar de negatieve gevolgen van stress is veel onderzoek gedaan en er zijn veel artikelen over geschreven. Ongezonde stress kan zich op verschillende manieren uiten: lichamelijk (gespannen, snel vermoeid), emotioneel (ongeduld, irritatie, woede, passiviteit etc), denkpatronen (vaak negatief, tunnelvisie, geen creativiteit en helderheid). Effectief gedrag is dan niet meer mogelijk.

Ook in de praktijk bij deelnemers in onze trajecten hebben wij dit kunnen ervaren. Stress wordt door een deel van de deelnemers als normaal ervaren (het voelt niet als afwijkend of wordt gerationaliseerd) maar in de praktijk heeft dit wel degelijk zijn schadelijke effecten voor de persoon zelf en voor zijn of haar omgeving (collega's, relaties, thuisfront). Niemand vindt het prettig te moeten werken met een gestresste collega, coach of leidinggevende.

Vooraf voor leidinggevend en coaches is het van groot belang invloed te kunnen uitoefenen op het eigen stressniveau en er voor te zorgen zo goed mogelijk in balans te blijven. Zij hebben in de praktijk immers veel impact op het presteren en welbevinden van hun teamleden.

Doel/beoogde resultaten:

- Inzicht krijgen in de impact van ongezonde stress op het dagelijks functioneren
- Het sneller leren herkennen van stresssignalen
- Het leren herkennen van belemmerende gedachten en overtuigingen
- Het aanleren van technieken voor een meer optimaal functioneren
- Meer energie, vitaliteit en helderder denken
- Betere balans (draagkracht/draaglast) en effectiever gedrag.

Uitgangspunt is te werken aan bovengenoemde doelen vanuit situaties uit de dagelijkse praktijk.

Programma

Wij gaan er vanuit dat 5 coachingsgesprekken van 2 uren per persoon voldoende zijn om een goede stap te maken richting de beoogde resultaten. Het succes hangt mede af van de inzet van de deelnemer en in welke mate betrokkene de aangeleerde inzichten en technieken toepast in de praktijk.

Insteek is te werken vanuit het Hoofd en vanuit het Hart. Belangrijk is voor maximaal presteren dat Hoofd en Hart goed samenwerken. Vaak is dat niet het geval, ook als mensen zeggen geen last van stress te hebben.

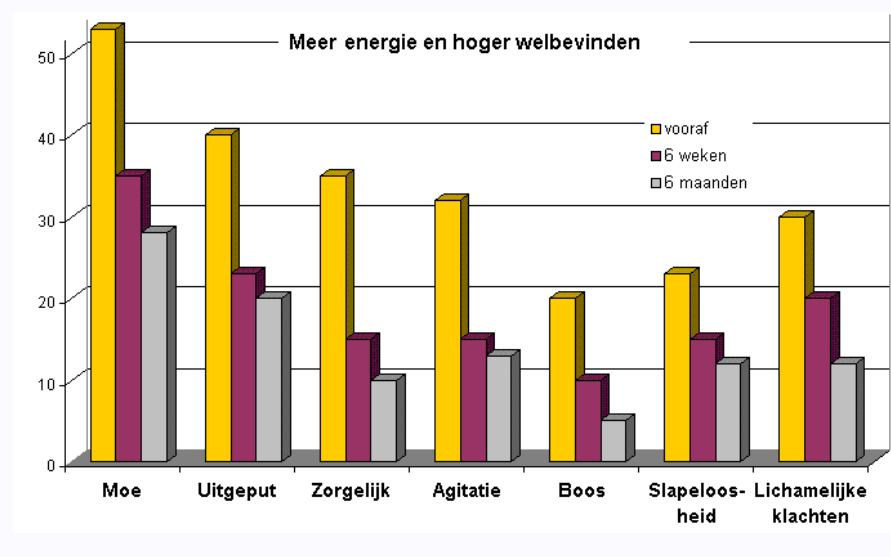
Vanuit het Hoofd (mentaal/emotioneel):

- Voor kennis en inzicht: weten wat stress is, hoe het werkt en wat je er aan kunt doen
- Inzicht in de eigen persoonlijkheid en de impact van het denken
- De impact van belemmerende gedachten en overtuigingen op emoties en gedrag

Vanuit het Hart (fysiek/emotioneel):

- Herkennen van stresssignalen door te oefenen met biofeedback apparatuur
- Door aanleren van een eenvoudige oefening een hogere staat van hartcoherentie (*) bereiken.

Effecten van het toepassen van Hartcoherentie



(*) Hartcoherentie

Het hart speelt een cruciale rol in ons functioneren, onze gezondheid en het gevoel van welbevinden. Ons hartritme varieert voortdurend, met andere woorden: de tijds-intervallen tussen hartslagen wisselen constant. Dit noemen we Hart Ritme Variabiliteit (HRV) die ons belangrijke informatie geeft over de toestand van het lichaam.

Er zijn veel wetenschappelijke onderzoeken gedaan de afgelopen 20 jaren onder andere door het Heartmath instituut. Enkele conclusies zijn:

- Hoge prestaties komen voort uit een optimale balans tussen onze mentale, emotionele en fysieke gesteldheid.
- De werking van ons hart wordt sterk bepaald door onze emoties. Het hart heeft op zijn beurt weer een diepgaand effect op het functioneren van onze cognitieve functie, zoals de helderheid van denken, beslissingen die we nemen en de manier waarop we communiceren.
- Emotionele stress is waarschijnlijk de grootste oorzaak van achterblijvende prestaties. Stressreductie of stressregulering is de sleutel voor een verbetering van prestatie en gezondheid.

De Hart Ritme Variabiliteit kan door vrijwel iedere persoon beïnvloed worden op allerlei manieren. In dit voorstel willen we echter gebruik maken van de door Heartmath ontwikkelde methode onder andere met behulp van biofeedbackapparatuur. Door middel van dit programma kunnen deelnemers met de emWave PC 'live' zien hoe gedachten en emotionele reacties op stress het hart en het zenuwstelsel beïnvloeden.

Deelnemers kunnen objectief het hartritme (patronen van de hartritmevariabiliteit) monitoren en – door toepassing van een eenvoudige oefening – bevestigd zien wanneer coherentie is bereikt.

Consequente toepassing van deze techniek heeft positief effect op ondermeer:

Het stressniveau, leervermogen, prestatievermogen, cognitieve prestaties, helderheid van geest, vitaliteit en gezondheid in het algemeen.

Het werken met hartcoherentie technieken wordt in de praktijk toegepast in de profit en non-profit sector. Ook in de topsport wordt hartcoherentie toegepast. Het voordeel van het werken met de emWave PC is dat de training realistisch overkomt en uitermate praktisch is.

In deze 1-op-1 training zal enkele keren met de emWave PC worden geoefend - in combinatie met situaties uit de praktijk - waarna deelnemers via praktijkopdrachten leren hartcoherentie te integreren in de dagelijkse praktijk.

Uitvoering

De 1-op-1 training is ontwikkeld door Kees Rood van Rood Consult. Dit bureau is gespecialiseerd in ontwikkeling en prestatieverbetering van mensen en organisaties. Kees is een ervaren trainer/coach op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en leiderschapontwikkeling met veel ervaring in het bedrijfsleven. Daarnaast is hij gecertificeerd Investors in People adviseur.

Kees is een fervent voetballiefhebber, heeft zelf veel gesport en gevoetbald. Heeft op het gebied van mentale training ervaring in meerdere sporten (voetbal, tennis, golf). Vraag desgewenst de flyer aan: '*Mentale Training in de Voetbalwereld*'.

Rood Consult
Linnaeuspark 24 / 2163KT Lisse
0252-416217 / 0654 264313
info@roodconsult.nl / www.roodconsult.nl