



HeartMath
'Peak Performance'

Peak Performance Programma

Algemeen

De HeartMath methodiek is in staat om het prestatievermogen en de stresstolerantie van individuen sterk te verbeteren. Dit 'Peak Performance programma' heeft zich ruimschoots bewezen bij vele bedrijven, zoals Boeing, Hewlett-Packard, Shell en BP. Wereldwijd zijn er meer dan dertigduizend managers in getraind. Doordat met bio-feedback gewerkt wordt zijn effecten direct zichtbaar voor de deelnemers. Bij alle eerdere trainingen is HeartMath succesvol gebleken (op aanvraag is uitgebreide informatie hierover beschikbaar).

Doel

Doel van het 'Peak Performance programma' is om duidelijke verbeteringen te laten zien in een breed spectrum van key performance indicatoren, zoals moraal, individuele prestatie, hormoonbalans en hartritme variabiliteit (HRV). Met behulp van actiegerichte technieken leren deelnemers om tot optimale prestatie te komen en hoe dat langere tijd vast te houden; in HeartMath termen, het 'in the zone' blijven.

Doelgroep

Voor elke medewerker waar topprestaties van worden verlangd door werkgever of werknemer zelf. Zelfs wanneer de condities suboptimaal zijn.

Duur

Vanaf 2 dagdelen; meest voorkomende programma is 4 dagdelen, waarvan 1 aanvangsdag en een terugkomdag.

Prijs

Per trainingsdag (max. 20 deelnemers): €4900,-, inclusief voorbereiding, materiaalkosten, reiskosten, exclusief BTW en evt. locatiekosten.

Wij adviseren iedere deelnemer een 'emWave Personal stressreliever' aan te schaffen.\nKosten: € 160,- exclusief BTW.

Werkwijze

Kenhardt biedt als HeartMath partner het unieke 'Peak performance programma' aan. Dit programma is toegespitst op de eisen van deze tijd: het is eenvoudig te leren, kost weinig tijd, is effectief en gebruikt moderne technologie ter ondersteuning.

Ook is het gebaseerd op de wetenschappelijke inzichten over hoe hart en hersenen samenwerken en hoe mensen hier invloed op kunnen uitoefenen om zich ontspannen en vitaal te voelen in alle omstandigheden.



Enkele kenmerken van de aanpak:

- Persoonlijke doelen als uitgangspunt voor de training en coaching
- Integratie van de technieken in het dagelijks leven van de organisatie
- Bewustwording van patronen
- Leren ongewenste patronen te doorbreken
- Trainen van hartcoherentie met behulp van de emWave PC (voorheen Freeze-Framer) of emWave

Het programma is gebaseerd op jarenlang onderzoek van het HeartMath instituut in samenwerking met neurologen en cardiologen van verschillende universiteiten. Dit heeft geresulteerd in technologie die de fysiologische factoren van stress meetbaar maakt. Met behulp van ontwikkelde technieken en het emWave® PC (voorheen Freeze Framer) bio-feedback systeem kunnen gezondheid en prestatievermogen van een individu sterk verbeterd worden.