

## Zelfsturing via adem en emoties

18 september 2009  
SvC Congres  
Ariadne Coaching

## Stelling

Voor zelfcoaching heb je  
een coach nodig!

## Jouw vitaliteit

- Hoe coach jij jezelf om vitaal te blijven?
  - Wat doe je?
  - Wat laat je?

Hartcoherentie als instrument

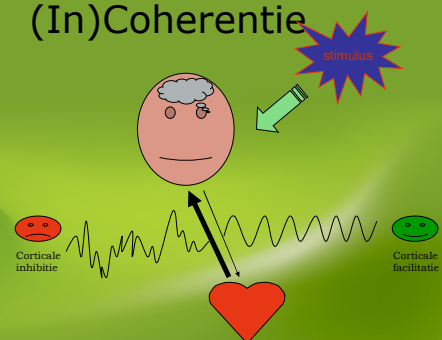
## Hartcoherentie en ik

- Betsie en Wobke
- Daphne
- Hartcoherentie combineert
- Missie Ariadne Coaching

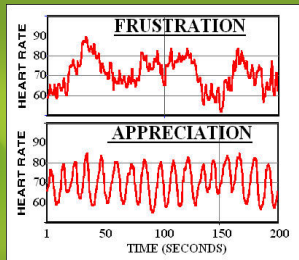
## Welkom

- Opbrengst deze workshop
  - Inzicht kracht van emoties en ademhaling
  - Ervaren en zien hartcoherentie
  - Inzicht in toepassingsmogelijkheden

## (In)Coherentie



## (In)Coherentie



## Goed nieuws

- zelfsturing
- van emotie
- door beïnvloeden van HartRitmeVariatie (HRV)
- met behulp van biofeedback

## Hartcoherentie

- Techniek oefenen met feedback

Wat zou dit je opleveren?

## Opbrengst

Je hebt invloed op hoe je je voelt en hoe je reageert:

- Minder stress, meer innerlijke rust
- Meer helderheid van geest
- Meer energie en vitaliteit
- Emotioneel meer in evenwicht
- Betere gezondheid

## Toepassingen

- Zelfmanagement
- Basis in training en coaching
- Hart aan het Werk
  
- Hart-brein scholen
- Management
- Sport
- Persoonlijke ontwikkeling

## Uitwisseling

- Vragen?
- Opmerkingen?

→ Concreet voornemen hoe hier zelf mee aan de slag te gaan

**A CHANGE OF HEART  
CHANGES EVERYTHING**

**Daphne Wiersma**  
**[www.ariadnecoaching.nl](http://www.ariadnecoaching.nl)**