
07, 14 en 21 januari 2026 - Meer veerkracht met hartcoherentie

Stress hoort bij werk. Chronische stress niet.
Hartcoherentie is een simpele, meetbare manier om het zenuwstelsel te reguleren — met directe impact op focus, herstel en teamdynamiek.
Minder uitputting, meer draagkracht. Geen zweverigheid; wel HRV-biofeedback en neurofysiologische onderbouwing.

Waarom dit werkt op het werk

- Regulatie > wilskracht: in overdrive kan je brein niet performen. Met adem + ritme help je het systeem veiligheid ervaren.
- Meetbaar: hartslagvariabiliteit (HRV) toont vooruitgang in real time (biofeedback).
- Micro-interventies: 2-10 min. technieken die passen tussen calls en deadlines.
- Team-effect: gereguleerde mensen communiceren helderder, co-reguleren elkaar en gaan beter samenwerken

Resultaten die teams voelen

- Minder uitputting & stressklachten - minder uitval en meer innerlijke veerkracht
- Betere focus, slaap en herstel
- Lagere reactiviteit → meer psychologische veiligheid

Eenvoudige, haalbare oefeningen met biofeedback die de veerkracht van binnenuit opbouwen.

Wanneer: Woensdagavonden op 07, 14 en 21 januari 2026 - 19u30 - 21u30

Locatie: Oosterzele (regio Merelbeke / Gent)

Prijs: €235 incl. btw

Voor wie: volwassenen met stress, burn-out, overprikkeling/HSP of interesse in zelfregulatie

Je mag verwachten:

Een traumasensitief kader vanuit de polyvagaaltheorie
Begeleiding door een ervaren klinisch psycholoog
Meetbare effecten via biofeedback

Inschrijven & info: aandachtsacademie.be/hartcoherentietraining

Disclaimer

Vlaams Welzijnsverbond kan niet aansprakelijk gesteld worden voor de inhoud van deze gepubliceerde info uit het werkveld. Bij vragen gelieve contact op te nemen met de contactpersoon die je hier in de linker kolom terug vindt.

Bron: <https://www.vlaamswelzijnsverbond.be/info-uit-het-werkveld/07-14-en-21-januari-2026-meer-veerkracht-met-hartcoherentie>