BEING IN BUSINESS
Corporate Happiness

HeartMath® Peak Performance

Inleiding

Als professional krijg je per dag vele inkomende actietriggers te verwerken via persoonlijke boodschappen, e-mail, sms, briefpost, telefoon, fax, etc. Maar dat is nog niet alles: planningen, begrotingen, vergadermarathons, beleidsnotities, acquireren, …. en nog veel meer.

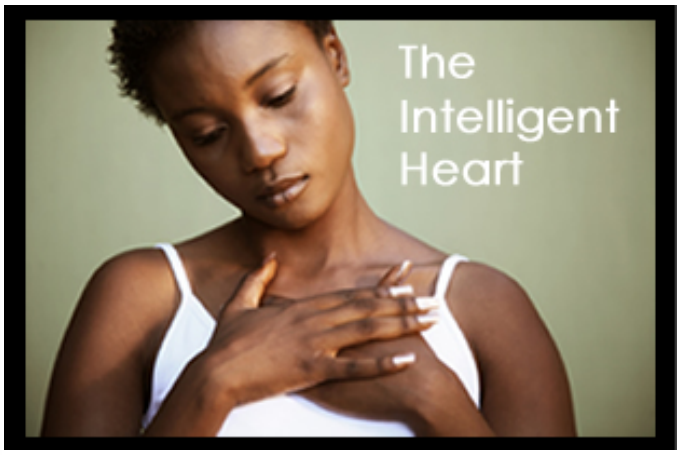
Kortom: werken wordt steeds meer **topsport**. Dat is een fantastische uitdaging maar dan moet je wel uitgerust zijn met de juiste (top) conditie om deze uitdagingen effectief aan te blijven gaan.
De training 'HeartMath® Peak Performance' kan een antwoord betekenen om jou vitaliteit en 'happiness' op een hoger niveau te brengen en daarmee je prestaties en persoonlijke stresshantering te vergroten.

Wetenschappelijk bewezen effecten

Dit programma is ontwikkeld door cardiologen, neuro-cardiologen en neurologen van het HeartMath Instituut in Amerika na meer dan 20 jaar grondig wetenschappelijk onderzoek.

De wetenschappelijk bewezen fysieke effecten zijn ondermeer:

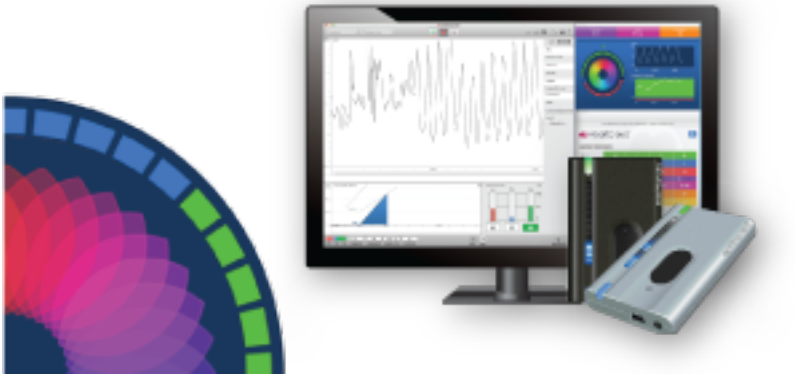
- krachtiger hart- en zenuwstelsel
- significante toename DHEA (welzijnshormoon), significante afname Cortisol (stresshormoon)
- verbeterd hartritme, (door cardiologen beschouwd als belangrijkste hedendaagse gezondheidsindicator)
- verlaagde bloeddruk
- versterkt immuunsysteem
- verbeterd geheugen en helderder denkvermogen



www.beinginbusiness.com
info@beinginbusiness.com

Direkt effect zichtbaar door biofeedback

De kern van de training bestaat uit een aantal technieken waarvan je de fysieke impact direkt teruggekoppeld krijgt middels biofeedback software op je laptop die via een oorsensor de signalen van je lichaam vertaalt naar het beeldscherm. Je ziet dus direkt het effect van je inspanning waardoor je optimaal in staat wordt gesteld om bij te sturen en het gewenste effect re realiseren. Dit maakt het rendement van het programma ook meetbaar en inzichtelijk wat positief bijdraagt aan het plezier dat je ondervindt door het programma toe te passen.



De technieken

We functioneren optimaal als ons hart zogezegd ‘coherent’ functioneert. Er is dan evenwicht tussen de zogenaamde sympaticus (‘gaspedaal’) en parasympaticus (‘rem’).

Op het elektrocardiogram op je laptop zie je dan een sinusvormig, gelijkmatig beeld van je hartritme. De ademhaling, de hartslag en de bloeddruk gaan dan ‘in fase’ opereren en het lichaam verjongt en regeneert en je bent dan klaar om zowel lichamelijk als geestelijk een topprestatie neer te zetten.

De training leert je de technieken om deze coherentie van het hart te genereren als middel tot ‘Peak Performance’. De technieken zijn eenvoudig en direkt toepasbaar voor ondermeer:

- neutraliseren van negatieve emoties waardoor aanmaak van schadelijke stresshormonen wordt gestopt
- transformeren van negatieve energie in positieve energie
- het voorkomen van ‘energie lekken’ die je uitputten gedurende de dag
- het genereren van creatieve oplossingen om momentum te verkrijgen in projecten en andere werkzaamheden die aandacht behoeven
- ‘on demand’ genereren van energie door activeren van positieve gevoelens
- doorbreken van belemmerende patronen
- effectief luisteren

Persoonlijk energie rekening en actieplan

Naast het beoefenen van de HeartMath® technieken gaan we in de training aan de slag met eenvoudig te leren fysieke oefeningen en tips voor voeding om je hartcoherentie verder te verhogen.

Tenslotte ga je aan de slag met je persoonlijke 'energierekening': Is er winst (vitaliteitsverbetering) of verlies (interen op reserves)?.

Via je persoonlijke energie actieplan geef je op jouw manier en in jouw tempo richting aan je inspanningen om je energierekening positief te beïnvloeden.

Duur

HeartMath® Peak Performance kan worden ingezet in een workshop van 2 uur tot en met een programma dat bestaat uit twee dagen achtereen incl. een avonddagdeel gevolgd door een ochtend een maand later en nog een ochtend weer een maand later (totaal 7 dagdelen).

Praktische resultaten van het programma

- méér energie en verhoogde vitaliteit
- verhoogde geluksbeleving
- verbeterd prestatievermogen
- verbeterde emotionele fitness
- verbeterde persoonlijke stresshantering

Voor meer informatie **zie** **www.beinginbusiness.com**

Being in Business BV
Anne Franklaan 12
1277 BR Huizen
www.beinginbusiness.com

drs. Daniel Zavrel, tel: 06-27045437,e-mail: info@beinginbusiness.com

Drs. Daniel Zavrel *(1967), bedrijfseconoom, is de oprichter van Being in Business. Na zijn carrière bij Andersen Consulting luisterde hij naar zijn 'innerlijk navigatiesysteem', zijn hart, en gooide hij het roer radicaal om en werd directeur van OIBIBIO Business wat een revolutionair concept was om persoonlijke groei, spiritualiteit en bewustwording op een grote schaal op de kaart te zetten in Nederland.*

Daniel volgde opleidingen op het gebied van Change Management in Chicago, Persoonsgericht Trainen, NLP, Avatar, Natuurvoeding, Spiral Dynamics®, Medische Basisvakken HBO nivo, HeartMath®®®® Groepstrainer, Transcendente Meditatie®, Aura Soma®. Tevens is hij internationaal gecertificeerd Iyengar Yoga® leraar en Mindfulness trainer. Deze ideale combinatie tussen ziel én zakelijkheid inspireerde hem om in 1997 het trainingsbureau Being in Business® op te richten. Daniel leidde zo'n 40 HeartMath®®®® trainers in Nederland op en verzorgde meer dan 200 HeartMath®®®® trainingen in diverse grote organisaties zoals ABN AMRO Bank, Unilever, Shell, Delta Lloyd, PWC, McKinsey & Company, Politie, Rabobank, AS Watson, Nestlé, Kadaster, Vopak, Mercuri Urval, Van Lanschot Bankiers, Ernst & Young en vele anderen. Bij de Politie heeft hij inmiddels meer dan 1500 agenten en (directie)stafleden getraind in Mentale Weerbaarheid. Daniel is ook ontwikkelaar van de zogenaamde 'Being in Balance' methode.

Met zijn bedrijf Being in Business heeft Daniel zich als missie gesteld om krachtig bij te dragen aan 'Global Happiness'.
'Being' staat voor de 'zijn' modus, 'Business' staat voor de 'doe modus', balans tussen deze twee genereert meer heelheid in jezelf en in de wereld.
Het gaat er voor Daniel om om elke dag je grenzen van je bewustzijn te verruimen en te groeien om telkens een betere versie van jezelf te worden, iets waar hij zelf ook dagelijks met veel plezier aan werkt! 'Walk your Talk' is hierbij voor Daniel een belangrijke waarde. Zijn motto is:' There is no way to happines, happiness is the way'
Daniel is gelukkig getrouwd en de vader van 5 kinderen.

Voor meer informatie kijk op www.beinginbusiness.com