

Opleiding stressmanagement via hartcoherentie



nobi

Opleiding Stressmanagement via Hartcoherentie

Wie kan jouw medewerkers écht van hun stress afhelpen?

Enkel zichzelf.

Maar alleen wanneer ze de juiste tools krijgen.

In veel organisaties stappen medewerkers naar hun leidinggevende met één boodschap: *“Het is te veel, ik heb stress.”*

Het gesprek stopt daar vaak, en onbewust verschuift de verantwoordelijkheid naar de leidinggevende. Die probeert tevergeefs de werkdruk te verlichten, en wanneer dat onvoldoende resultaat oplevert, dreigt langdurige uitval of zelfs een burn-out.

Maar wat als medewerkers wél zelf hun stress kunnen reguleren?

Medewerkers willen best verantwoordelijkheid nemen voor hun welzijn. Ze weten alleen niet hoe. Het ontbreekt hen aan inzicht, vaardigheden en hanteerbare technieken.

En precies daar maakt hartcoherentie het verschil.

Waarom investeren als organisatie

1. Minder burn-out en absenteïsme
2. Meer mentale veerkracht en welzijn
3. Sterkere teams en hogere prestaties
4. Medewerkers die zelf verantwoordelijkheid nemen voor hun stressregulatie





Wat is de opleiding Stressmanagement via hartcoherentie?

Een wetenschappelijk onderbouwde opleiding dat medewerkers leert:

- wat stress precies is en hoe het lichaam erop reageert,
- welke persoonlijke stress-triggers ze hebben (wordt zichtbaar gemaakt via biofeedbackapparatuur),
- hoe ze met eenvoudige, toepasbare oefeningen hun stressniveau onmiddellijk verlagen,
- hoe ze duurzame veerkracht opbouwen, elke dag opnieuw.

Resultaat:

Na 6 tot 8 weken dagelijkse hartcoherentie-oefeningen dalen stressklachten met 40 tot 50%.

Dit vertaalt zich in meer energie, minder ziekteverzuim, betere focus en een hogere productiviteit.

Wil je het welzijn binnen jouw organisatie écht versterken en het risico op stress en burn-out structureel verlagen?
Neem dan gerust vrijblijvend contact op.

Contact



+32 467 04 36 47



lindsay@nobicoaching.be



Opleidingsaanbod voor organisaties

Nobi biedt praktijkgerichte opleidingen die medewerkers helpen groeien vanuit hun innerlijke kracht. Elk traject is opgebouwd rond ervaringsgericht leren, inzichten en directe toepasbaarheid op de werkvloer.



Assertiviteit als Burn-out preventie

Teams die duidelijk omgaan met grenzen functioneren aantoonbaar 20-30% efficiënter in taakverdeling, verwachtingenmanagement en overlegstructuren.

Het effect op werkdruk én welzijn is onmiddellijk voelbaar.



Coachend leiderschap

Transformeer je leiderschapstijl van sturen naar coachen.

In de opleiding 'Coachend Leiderschap' leer je mensen te inspireren, talenten te ontplooien en teams te laten groeien in zelfstandigheid én betrokkenheid. Leidinggeven wordt een reis van vertrouwen, dialoog en resultaat.



Presentatietechnieken

Je leert je boodschap omvormen tot een verhaal dat blijft hangen. Je leert informatie prikkelend maken, je publiek actief betrekken en de aandacht vasthouden van begin tot einde. Je ontdekt hoe houding, stemgebruik en lichaamstaal je verhaal versterken, zodat elke presentatie helder, krachtig en overtuigend overkomt.



Ben je opzoek naar een opleiding op maat of een teambuilding?
Ik denk graag met je mee.

Lindsay



+32 467 04 36 47



lindsay@nobicoaching.be