

Koers online special

Donderdag 20 mei
19:00 - 20:15 uur



Stress én herstel Heart Rate Variability

**MELD JE
HIER AAN**

Nieuw bij Koers!

HRV methode : Grip op energie én herstel!

Inzicht in wat je stress geeft en met welke acties je herstelt.

Maak kennis met HRV en alles wat deze methode te bieden heeft tijdens onze online Koers Special voor: HR Professionals, Bedrijfsartsen, Arboverpleegkundigen & Casemanagers.

Deelname is kosteloos.

Geaccrediteerd voor Bedrijfsartsen & Arboverpleegkundigen.

Heart Rate Variability meting

Bij Koers maken we sinds kort gebruik van Heart Rate Variability metingen (HRV). Een 3-daagse meetmethode die aan de hand van je hartslag, het ritme daarvan en je activiteitenlogboek inzichtelijk maakt hoe het met je stress-systeem gesteld is, wat jou stress oplevert en hoe je daarvan herstelt. De meting geeft inzicht in het effect van je dagelijkse keuzes en welke acties bijdragen aan meer veerkracht en een betere energiebalans.

Welke inzichten biedt de HRV methode?

- **Stress & herstel** - de verhouding tussen inspanning en ontspanning; je leert welke factoren je stress geven en welke je helpen te herstellen.
- **Slaap** - hoe goed je herstelt tijdens slaap; je leert hoe dagelijkse keuzes en activiteiten je slaap beïnvloeden.
- **Beweging** - Of je voldoende lichaamsbeweging krijgt; ontdek vormen van lichaamsbeweging die je leuk vindt en passen bij je energieniveau.

Inzet HRV bij psychologische begeleiding

Cliënten met zowel chronische stress- en vermoeidheidsklachten als lichte vroegtijdige stresssignalen kunnen een meting bij zichzelf uitvoeren, gefaciliteerd door een Koers-psychooloog. Met inzichten uit de analyse kunnen concrete doelen en acties geformuleerd worden die bijdragen aan herstel of aan het voorkomen van stress- en vermoeidheidsklachten.

Koers online HRV special

Maak kennis met HRV en alles wat deze methode te bieden heeft tijdens onze online Koers Special. Met heldere theorie, praktische toepasbaarheid, live-ervaringsverhalen van cliënten & zorgprofessionals en leuke interactie!

