

Zelf aan het roer

ALS KAPITEIN VAN JE EIGEN SCHIP

Nog nooit lag het aantal langdurig afwezigen zo hoog.

We ervaren allemaal hoe moeilijk het is om af en toe onze pauzeknop in te duwen, want hoe doe je dat? Hartcoherentie training is een wetenschappelijk onderbouwde methode om zelfstandig stress te leren beheersen, waarbij we aan de hand van Focus-ademhaling zorgen voor een optimale werking tussen ons hart en ons brein.



Resultaten bij een juiste toepassing

- een betere concentratie en focus
- stimulatie van het creatief denken
- meer werkplezier
- een verbeterde weerstand
- minder lichamelijke klachten
- een vlottere recuperatie
- een positief welbevinden
- meer zelfvertrouwen
- meer veerkracht
- een betere beheersing van emoties
- een betere slaapkwaliteit
- gemakkelijker relativeren
- meer energie
- een betere work-life balans

Stap	Hartcoherentie traject
1	Individuele 4DKL-vragenlijst (online)
2	Inleidende sessie (+/- 1u) + introductieopdracht
3	Workshop (+/- 3u) + vervolgoopdracht
4	Individuele opvolgessies (1u/persoon)

Inclusief E-learning pakket met individuele login per deelnemer.

Hartcoherentie training biedt jouw medewerkers de nodige handvaten om snel en efficiënt te kunnen schakelen van actiemodus naar ontspanning en rust.

Interesse?

Vraag een offerte of maak een afspraak voor een verkennend kennismakingsgesprek.

Progredi
Rupelweg 8
B-2850 Boom (Antwerp)
+32 (0)3 443 71 00
contact@progridi.be