



## Resultaten

**In onze trainingen behalen deelnemers resultaten die permanenter zijn doordat we werken op neurofysiologisch niveau.**

Door met de Stresseraser je hartritme te trainen, nemen stresssymptomen aanzienlijk af en daarmee ook stress-gerelateerde klachten en aandoeningen. Je prestatievermogen in het algemeen groeit, angsten nemen af, je stemming verbetert en je denkvermogen neemt toe.

Intermenselijke en intercollegiale relaties en contacten verbeteren, zowel op privé als op zakelijk gebied. De kwaliteit van deze relaties is bepalend voor de mate van succes en dus het resultaat en de winst in een organisatie.

“Rendement voor het leven”: de methode die je leert zal je nooit meer verleren omdat het op neuro-wetenschappelijke basis werkt!

De principes en methodes zijn altijd en overal inzetten, ook ten behoeve van anderen.

### Resultaten op persoonlijk niveau

- Effectief en efficiënt omgaan met (agressief) gedrag van anderen.
- Inzicht in gedrag en emoties van anderen en hier effectief op in kunnen spelen.
- Beter omgaan met mensen (collega's, medewerkers, studenten/leerlingen, ouders, omstanders, cliënten) die een disproportionele emotionele reactie vertonen.
- Effectief omgaan met agressie (en andere traumatische ervaringen) nadat het gebeurd is (after-event).
- Het opruimen van post traumatische stress.
- Afname van psychische en lichamelijke klachten.
- Voorkoming van burn-out, chronische vermoeidheid, stress
- Een gezond psychisch evenwicht en verlichting van stressgevoelens/-gevolgen.
- Aantoonbare versterking van de concentratie, het herinneringsvermogen, leer- en denkvermogen.
- Verbetering van de zintuiglijke waarneming.
- Versterking van het zelfvertrouwen.
- Herijking van belemmerende overtuigingen, die je in de weg zitten en verwijdering van saboterende gedachten en gedragingen.
- Vergroting van keuze vrijheid en beter grenzen leren stellen.
- Constructiever handelen in privé en werk.
- Meer plezier in (werk)leven.
- Verbetering van lifestyle.
- Relatieversterkend in werk- en privésituatie.

### **Resultaten op organisatieniveau**

- Verbetering van management skills.
- Betere (verkoop)resultaten.
- Een uniek hulpmiddel voor werkgevers om medewerkers in het arbeidsproces te re-integreren.
- Lager ziekteverzuim.

### **Overige resultaten**

- Kennis over en inzicht in de werking van het emotionele brein van het hart.
- Kennis over de werking van het hart in relatie tot stressbeheersing.
- Beheersing van de techniek om in de toestand van Hartcoherentie te geraken.
- Kennis over en ervaring met het toepassen van het bio-feedback systeem.

### **Gemeten en wetenschappelijke bewezen effecten**

- Lagere bloeddruk
- Duidelijk betere prestaties in werk, sport, bij examens en schoolresultaten
- Meer rust
- Geen hartritmestoornissen meer
- Aandachtsverbetering bij ADHD en autisme
- Gewichtsregulatie