



Heart Systems
bewustwording - mindfulness - nlp

BEWUSTWORDING - MINDFULNESS -NLP

Heart Systems Nederland

Geen betere plek om te ontsnappen aan alle hectiek dan in het sfeervolle pand van Heart Systems Nederland, gevestigd in een voormalige schuurkerk in Geulle.

Was het in 1945 al een toevluchtsoord voor zielerustzoekers, ook tegenwoordig kan men er zowel binnen als in de riante achtertuin terecht voor activiteiten ter bevordering van de mentale gezondheid.



Persoonlijke ontwikkeling in de veilige setting van kleine groepen

De ontdekkingsreis naar jouw potentieel

Heart Systems biedt activiteiten aan op het gebied van bewustwording, persoonlijke effectiviteit, verandering en groei voor mensen die vastgelopen zijn in hun carrière of relatie, steeds tegen dezelfde patronen aanlopen of een laag zelfbeeld hebben vanwege beperkende overtuigingen. Doe bij ons een ontdekkingsreis naar jouw potentieel en wij leren je hoe je meer vrijheid, succes, geluk en balans vindt.

Onze overtuiging is dat mentale gezondheid minstens zo belangrijk is als lichamelijke gezondheid. Als je mentaal gezond bent, krijg je minder snel lichamelijke klachten en als die toch ontstaan ben je beter in staat hiermee om te gaan. Voor een verhoogde mentale weerbaarheid is het belangrijk om intern de dialoog aan te gaan met je conflicterende delen. Onze opleidingen helpen je om de regie terug te pakken zodat je jezelf ten goede kunt veranderen.

Aanbod

Ons opleidingsaanbod bestaat uit Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP), NLP FIT, Mindful Run® en Integral Eye Movement Therapy (IEMT). Daarnaast geven we je via diverse trainingen en masterclasses de mogelijkheid om jezelf te blijven ontwikkelen. Voor alle opleidingen geldt dat we de ervaringen zelf niet kunnen veranderen, wél het effect dat deze ervaringen hebben op je dagelijkse leven.

Al onze opleidingen zijn gecertificeerd en kleinschalig (maximaal 12 deelnemers) en zijn bedoeld voor zowel trainers/coaches als particulieren.

Locatie

In Geulle, tussen de Limburgse heuvels, heeft Heart Systems haar eigen bijzondere locatie met trainingsruimtes voorzien van een sterke persoonlijke 'touch'.

NLP zet jou in je kracht en leert je de regie te nemen

De weg naar meer geluk en balans

NLP staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren en geeft inzicht in communicatie in de ruimste zin van het woord.

Dankzij NLP krijg je inzicht in hoe je waarneemt. Het maakt je bewust van de manier waarop je je zelf- en wereldbeeld creëert en dat vervolgens tot uitdrukking brengt in je gedrag, emoties en taal. Gedrag hangt natuurlijk samen met de context waarin je je bevindt. Ook op dit vlak geeft NLP meer duidelijkheid. Waarom kun je in de ene context de hele wereld aan en voel je je in de andere context onzeker?

NLP is niet alleen een onontbeerlijke aanvulling op het instrumentarium van professionals en leidinggevendenden, maar ook van grote waarde voor iedereen die het maximale uit zichzelf of anderen wil halen. Daarom biedt NLP vooral een oplossing voor mensen die vastgeroest lijken in hun oude patronen. Het geeft inzicht in weerstanden en beperkende overtuigingen en helpt deze om te buigen en/of los te laten zodat jouw potentieel tot volle bloei komt.

Uitgangspunt bij NLP is dat jij zelf aan het roer staat. Jij bent de regisseur van je eigen leven en in staat om iets anders te creëren.

NLP opleidingen

Heart Systems biedt de internationaal gecertificeerde NLP opleidingen aan: de NLP (Turbo) Practitioner en de NLP Masterpractitioner. Als opleidingsinstituut staat Heart Systems geregistreerd bij de Nederlandse Vereniging voor NLP (NVNLP). Daarnaast hebben we diverse andere accreditaties. Kijk op de site www.heartsystems.nl voor meer informatie.

Waarom NLP?

- Gelukkiger leven en beter in balans
- Meer succes in je werk
- Meer in contact met de ander
- Minder stress
- NLP als loopbaan



Mindfulness leert je anders kijken naar je gedachten

Leven met aandacht

In onze wereld gaat alles steeds sneller en efficiënter. Per seconde krijgen we een enorme hoeveelheid prikkels binnen. Dan is het niet zo gek dat je vandaag al niet meer weet wat je gisteren hebt gedaan. Je automatische piloot draait immers op volle toeren.

Mindfulness is een aandacht-training waarbij je leert hoe je uit die automatische piloot kunt komen en gedachtenpatronen doorbreekt. Deze training maakt dat je bewust aanwezig bent in het huidige moment zodat je zonder (voor)oordeel kunt waarnemen wat er in het hier-en-nu plaatsvindt. Met Mindfulness leer je je aandacht te richten zodat je beter om leert gaan met je gedachten, lichamelijke sensaties en emoties.

Positieve impact van Mindfulness

Door je weer te focussen op wat je nú aan het doen bent, wordt je leven een stuk intenser en tegelijkertijd meer ontspannen. Opmerkzaamheid leidt tot inzicht en inzicht leidt tot het bewandelen van nieuwe paden. Zo creëer je meer balans en vrijheid en ga je vaardig om met de wisselvalligheden van het leven. Je bekijkt problemen vanuit een ander (zelf)perspectief hetgeen kan leiden tot een positiever zelfbeeld, meer zelfvertrouwen en meer zelfacceptatie.

Tenslotte zal het trainen van focus je persoonlijke effectiviteit beïnvloeden waardoor je beter functioneert in je werk en er een betere balans kan ontstaan tussen privé en werk. Je leert beter omgaan met stress en voorkomt werk-gerelateerde uitval als gevolg van burn-out klachten.

Mindfulness opleidingen

Onze opleidingen zijn gecertificeerd en opgebouwd conform de MBCT/MBSR richtlijnen. We maken hierbij gebruik van diverse geleide meditaties, cognitieve bewustwording en bewegingsoefeningen. De Mindfulness beoefening is op dit moment opgenomen in ons NLP FIT programma en de Mindful Run® cursus.

Waarom Mindfulness?

- In het moment zijn
- Minder stress
- Anders omgaan met gedachten
- Meer zelfcompassie
- Meer focus, meer succes!



En we bieden meer.....

NLP FIT

NLP FIT is voor iedereen die wil werken aan meer balans in zijn/haar leven. Met deze unieke combinatie van NLP en Mindfulness leer je anders omgaan met gedachten en stress en ontwikkel je een belangrijke basis voor jouw mentale gezondheid.

Je leert hoe je je eigen grenzen kunt bewaken en aangeven en ontdekt je patronen en overtuigingen die de verandering tegenhouden. En natuurlijk hoe deze om te buigen. In een zeven dagen durende training, aangevuld met individuele coaching, ontdek je hoe jij de regie en balans in je leven terug krijgt.

Integral Eye Movement Therapy (IEMT)

IEMT is een methodiek voor verandering van ongewenste intens negatieve gevoelens. Een waardevolle aanvulling voor de interventieschatkist van iedere therapeut en coach. Die verandering ontstaat door te zorgen dat de cliënt de ogen op een specifieke manier beweegt richting periferie terwijl hij aan zijn problematische herinnering denkt. Zo, letterlijk 'in the blink of an eye' verliest de herinnering zijn emotionele lading en ontstaan gezonde grenzen in negatieve ervaringen door afstand te creëren tot het trauma.

Mindful Run®

De Mindful Run cursus heeft als doel om jou beter te laten ademen, zodat je gemakkelijker en beter leert lopen. Met als uiteindelijk het belangrijkste resultaat: "MEER ENERGIE". Deze 5-weekse Mindful Run cursus is zo opgezet dat zowel de gevorderde als de beginnende hardloper kan meedoen. Het mooie van de cursus is dat je de mindfulness en ademhalingstechnieken niet alleen tijdens het hardlopen toepast, maar in je hele leven. Hierdoor krijg je meer energie en minder stress, ook als je niet aan het hardlopen bent.

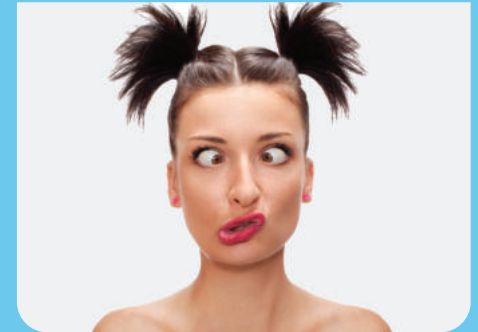
Diverse Trainingen & Masterclasses

Naast de reguliere opleidingen bieden we regelmatig diverse trainingen en masterclasses aan, waaronder de gratis workshop NLP, de PowerKids Practitioner en een dagworkshop Grenzen. Alles is gericht op jouw persoonlijke groei als professional of particulier.

Individuele coaching

Heb je een specifiek probleem?

Dan behoort coaching ook tot de mogelijkheden. Na een gratis intake wordt de eerste sessie besteed aan het onderzoeken van jouw beperkende overtuigingen en het concretiseren van het eindresultaat. De aanpak bestaat vooral uit oefeningen waarbij we jouw gedrag en overtuigingen zullen ombuigen naar meer passend gedrag en/of meer passende overtuigingen. Daarbij zetten we diverse NLP en Mindfulness technieken in alsmede IEMT.



Heart Systems Nederland

M +31 (0)6 2155 2778

E info@heartsystems.nl

W www.heartsystems.nl