

**WELKOM  
MINICONFERENTIE 3 FEBRUARI  
CONFERENTIECENTRUM DRAKENBURG BAARN  
VEERKRACHT EN STRESSREDUCTIE DOOR HARTCOHERENTIE**

**Voor wie? Voor directeuren en HR-managers uit onderwijs, gezondheidszorg en bedrijfsleven, die nieuwsgierig zijn naar de positieve effecten van hartcoherentie**

**Het LCS, Landelijk Centrum Stressmanagement wil u in 2010 graag uitnodigen uw personeel zo vitaal mogelijk te houden:**

- een vitaliserend programma Veerkracht en stressreductie door hartcoherentie
- door u te informeren over het succesvolle programma Slanker met je hartritme
- door u en de pers feestelijk te informeren over de introductie van de StressEraser in Europa.

**Tevens zal een live verbinding worden gemaakt met David O Hare in Montreal, de auteur van het boek Slanker met je hartritme, arts en voedingsdeskundige.**

**Meer dan tien jaar is er ervaring met de positieve effecten van hartcoherentie op stresshantering, verlaging van de bloeddruk, vermindering depressieve klachten, effectief omgaan met emoties en omgaan met faalangst. De methode is omschreven in het boek Uw Brein als medicijn van David Servan Schreiber en Slanker met je Hartritme van David O Hare en drs Kees L. Blase. Inmiddels werken tientallen scholen, 3 ziekenhuizen, honderden artsen, psychiaters en de arbodienst Tredin met deze methode om het zelfhelend vermogen te vergroten met hartcoherentie. Het LCS biedt u een programma, waarbij onderscheid wordt gemaakt tussen de low-risk groep (E-learning), de medium-risk groep (StressEraser) en de high risk groep (stresshanteringsprogramma)**

**OCHTENDPROGRAMMA SEMINAR LCS DD. 3-2-2010**

**9.00: Ontvangst**

**9.30: Opening dagvoorzitter**

**9.35: Hart als dirigent: over de wetenschap van HartRitmeVariatie en de praktijk bij Vitaliteitsprogramma's, preventie ziekteverzuim, emotieregulatie, faalangst en traumabegeleiding.- drs Kees L. Blase, medisch fysicus en andragoloog, directeur LCS**

**10.15: Risico management en successen door hartcoherentie in het bedrijfsleven en onderwijsorganisatie – Marcel Hamers, arts, directeur LCS**

**10.35: Slanker met je hartritme, hoe u als school of bedrijf kunt omgaan met de epidemie van overgewicht – Kees L.Blase, auteur Slanker met je hartritme**

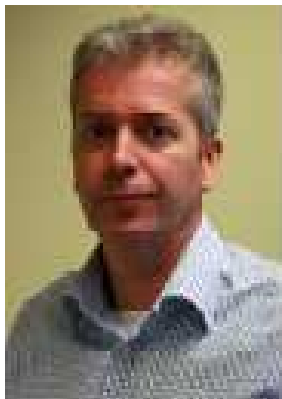
**10.45: Pauze met informatiemarkt LCS en hartcoherentie professionals. Hier kunt u de StressEraser ,Emwave en de CardioSenseTrainer zelf uitproberen**

**11.30: over de noodzaak van stresspreventie in bedrijven en scholen en reactie op het boek Slanker met je hartritme**

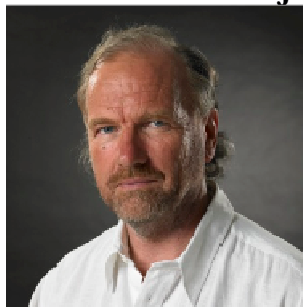
**12.00: Live verbinding met Montreal- Canada: dr. David O’Hare, auteur Slanker met je hartritme. Vraaggesprek met O Hare door de sprekers en publiek**



Drs Kees Blase heeft in 2000 de hartcoherentie methodiek naar Nederland gebracht. Eerst in het onderwijs, en vijf jaar later in de gezondheidszorg en overheid. Behalve trainingen en opleidingen heeft hij lezingen over hartcoherentie gegeven op congressen in Nederland, België, Duitsland, Engeland, Oostenrijk en Nieuw Zeeland en organiseerde het wereldcongres over Emotionele Intelligentie. Hij schreef artikelen over de hartcoherentie in drie handboeken, o.a SolutionFocused Management en is co-auteur van Slanker met je hartritme. Kees Blase leidt vanaf 1993 het Landelijk Centrum Stressmanagement en bouwde in dat kader aan opleidingsprogramma's voor bedrijfsartsen, preventie ziekteverzuim, stressmanagement, authentiek leiderschap, hij coacht managers en musici, burnout cliënten, psychiaters, en vele anderen, die in een persoonlijk transformatieproces zitten.



**Marcel Hamers is arts en ondernemer, commercieel directeur van het Landelijk Centrum Stressmanagement en directeur van de arbodienst Tredin. Hij is gespecialiseerd in vitaliteit op de werkvloer**



**David O Hare is arts en dieetdeskundige, de Frans- Canadese expert in hartcoherentie, samenwerkend met prof David Servan Schreiber. Auteur van het boek Slanker met je hartritme.**