

- ✓ **Ervaar zelf een 5-daagse HRV-meting en ontdek de mogelijkheden van Firstbeat Life voor eigen praktijk of organisatie.**
- ✓ **In de masterclass op 21 februari komen de theorie over hartslag- en HRV metingen, de praktijk, interventies en toepassingsmogelijkheden aan bod.**

Metten is weten!

Vanuit hun ervaring als HRV/herstel specialisten weten Kasper, Andy, Anneke en Janine dat de gevleugelde term 'Meten is weten' zeker geldt voor stress, slaap & herstel. Het blijkt voor de meeste van ons erg lastig om in te schatten hoe de werkelijke stress-herstel balans is, als we afgaan op ons gevoel. De beleving blijkt soms anders dan de meting. Vaak hebben we wel een idee hoe we slapen, maar als we het meten blijkt ons gevoel niet altijd te kloppen. Dit is van groot belang in de begeleiding van cliënten, van sporters tot mensen met burn-outklachten of long-COVID, om te werken aan het verbeteren van hun fysieke en mentale balans. In het kader van het monitoren van de duurzame inzetbaarheid van werknemers is Firstbeat Life ook een waardevolle tool.

HRV metingen met Firstbeat Life

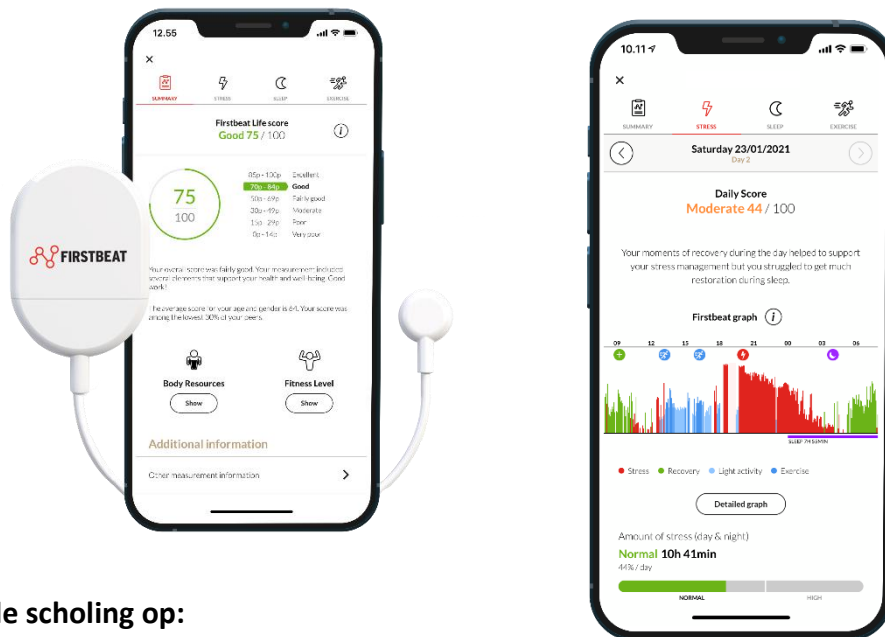
De kracht van de Firstbeat Life HRV meting is dat het meten van stress, slaap, herstel en inspanning hand in hand gaan. De hartslag wordt door een simpele USB sensor met twee ECG-plakkers op de borst dag en nacht gemonitord. Dit systeem heeft de nauwkeurigheid van een ECG (hartfilm) registratie, waardoor een professionele toepassing van heart rate variability (HRV) mogelijk wordt. Vergeleken met smartwatches of sporthorloges en fitnesstrackers geeft Firstbeat Life een meer betrouwbare meting. Real-time feedback van de meting is te volgen via de Firstbeat app. In de app kan een logboek worden ingevuld zodat nauwkeurige feedback gegeven kan worden. Alle achtergrondinformatie en instructies die nodig zijn om de meting te doen staan in de app. Het opstarten van de meting en tussentijdse vragen worden door de trainers begeleid. In de rapportage van de meting worden de resultaten overzichtelijk en visueel aantrekkelijk weergegeven in een grafiek per gemeten dag, met bijbehorende indexen gebaseerd op jarenlang onderzoek en brede normgroepen van Firstbeat Technologies. Zie deze video van Firstbeat: [Firstbeat Life](#)

Onderdeel van de scholing is het zelf ervaren van een 5-daagse meting, inclusief een online bespreking van 60 minuten met één van de trainers. Niets is immers krachtiger dan het zelf ervaren van de theorie in de praktijk, voordat je het kunt gaan toepassen bij je eigen doelgroep.

De meting geeft o.a. antwoord op deze vragen:

- ✓ Is er goed herstel tijdens de slaap – kwantiteit en kwaliteit?
- ✓ Zijn er herstelmomenten overdag? Zijn deze momenten effectief?
- ✓ Wat zijn je stresstriggers? wat is de impact van je werk, je activiteiten en situatie?
- ✓ Waar ontspan je van?
- ✓ Is er balans in de hoeveelheid stress/actie en herstel?
- ✓ Heeft de lichaamsbeweging een positief effect op je conditie?
- ✓ Herstel je over de gehele meetperiode gezien voldoende van je inspanningen?

- ✓ Bouw je energie op en werkt het AZS (autonome zenuwstelsel) voldoende veerkrachtig?



Wat levert de scholing op:

- ✓ Kennismaking met de Firstbeat Life, door zelf een 5-daagse meting te ervaren;
- ✓ Bewustwording en inzicht in uw eigen stress/herstelbalans, het herstellend vermogen van de slaap en het effect van beweging/sporten;
- ✓ Achtergrondkennis, voorbeelden en toepassingsmogelijkheden in het kader van coaching, begeleiding, behandeling en duurzame inzetbaarheid;
- ✓ Handvatten en herstel tips om te werken aan vitaliteit, leefstijl en gedragsverandering bij cliënten, patiënten en werknemers.
- ✓ Mogelijkheid om te starten met Firstbeat Life en aan te sluiten als partner bij Firstbeat Technologies

Doelgroep: psychologen, therapeuten, coaches, artsen, POH, fysio- en ergotherapeuten, HRM, vitaliteitsmanagers

PROGRAMMA Masterclass 21 februari 2025 (exacte agenda volgt nog)

Tijd: 9.15 uur Inloop en welkom

9.30-12.30 uur Masterclass

- Theorie Firstbeat Life hartslag/HRV metingen
- Slaap, beweging, stress & herstel, theorie en de nieuwste HRV inzichten voor coaching.
- Casussen (o.a. burn-out, vermoeidheid, post-COVID)
- Coaching met FB Life, praktische handvatten & herstel tips
- Starten met Firstbeat Life - informatie

Groepsgrootte: 12 deelnemers max.

Datum: vrijdag 21 februari 2025 van 9.15-12.30 uur

Adres:

InDeKernGezond
Kopenhagenstraat 41
3541 CE Utrecht

Prijs: €479,-

Inclusief een 5-daagse meting met Firstbeat Life en bespreking van de resultaten en tips. De Firstbeat Life meting vindt plaats in overleg, bij voorkeur vóór de masterclass maar kan ook nog achteraf. De inschrijving is definitief na betaling.

Certificaat: u ontvangt na afloop een certificaat van deelname.

Trainers en Firstbeat Life partners:

Kasper Janssen, sport- en leefstijlarts en herstelspecialist. Auteur van het boek 'De Powernap paradox'

Andy Veelenturf-de Wit, stresscoach en biofeedbacktherapeut

Anneke Ellens, bewegingswetenschapper

Janine van Kampen, psychosociaal therapeut, stresscoach/counselor en biofeedbacktherapeut

Informatie en aanmelden:

Klik op deze [link](#) om u aan te melden (u ontvangt dan een inschrijfformulier en het programma)

BioTrain (Janine van Kampen) verzorgt de inschrijvingen en facturering.

Annuleringsvoorwaarden

Deelname betekent het deelnemen aan de Firstbeat Life meting incl. online nabespreking en de Masterclass op 21-02-2025. Mocht u onverhoopt niet deel kunnen deelnemen aan de meting of de Masterclass, neem dan z.s.m. contact op om te overleggen. U mag evt. in overleg een vervanger sturen wanneer er nog geen meting is gedaan.

Bij annuleren betaalt u de reeds gemaakte (administratieve) kosten à €30,00 en/of de reeds afgenomen 5 daagse meting à €269,-. Dit in aanvulling op de Algemene Voorwaarden.