



HRD Academy
for talent development

De referentie en trendsetter
op het gebied van opleidingen
voor trainers, coaches, HR
professionals en
leidinggeevenden.

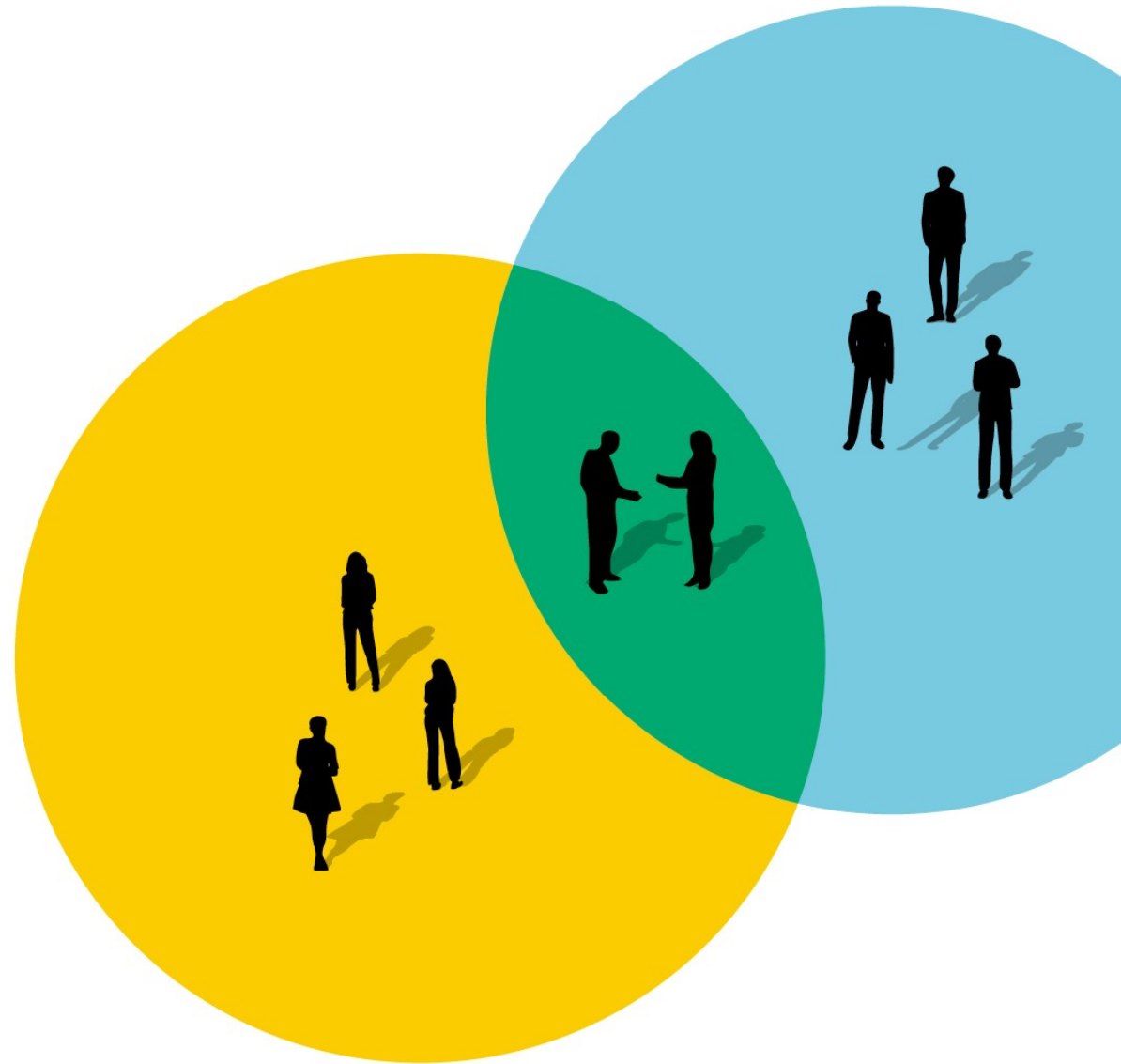




HRD Academy
for talent development

In de kijker:

Opleiding tot ademcoach



A D E M

C O A C H



Praktisch toepasbaar





Oefening: Ademhaling meten



Wat heeft impact op je ademhaling?

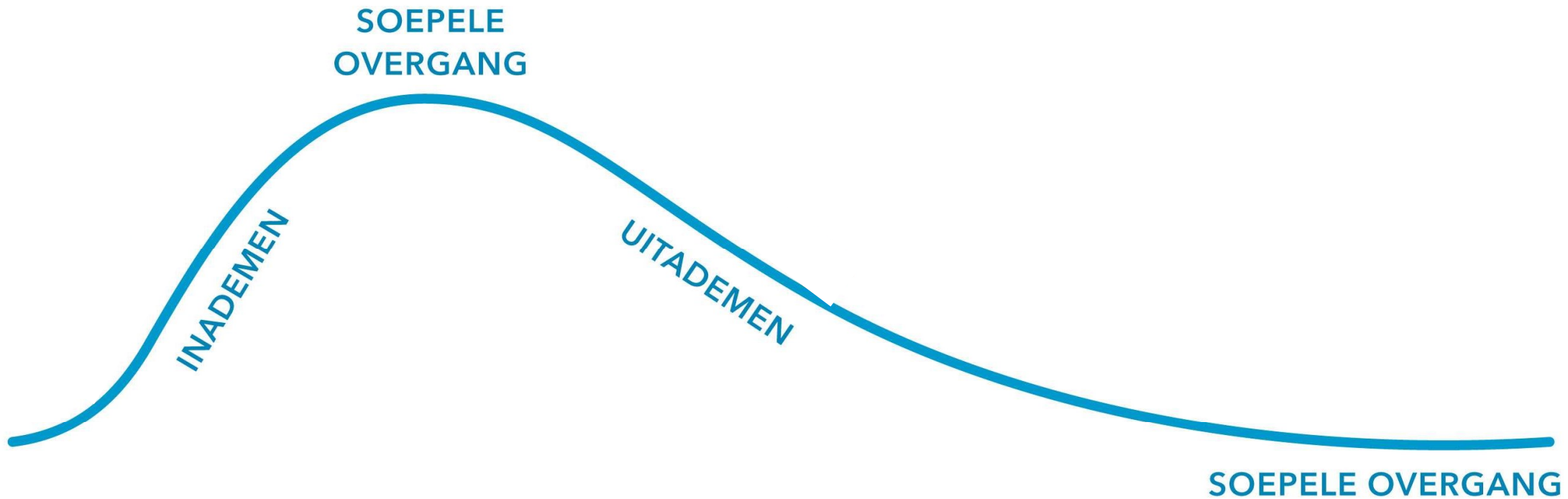
- ☐ Fysieke factoren
 - Inspanning, gezondheid, houding, ...
- ☐ Emotionele factoren
 - Stress, angst, verdriet, woede, blij zijn, ...
- ☐ Omgevingsfactoren
 - Luchtkwaliteit, hoogte, temperatuur, luchtvochtigheid, ...
- ☐ Gedragmatige factoren
 - Ademhalingsgewoonten, roken, slaapstoornissen
- ☐ Cognitieve en mentale factoren
 - Focus op de ademhaling, ademhalingsoefeningen
- ☐ Hormonale schommelingen
- ☐ Andere elementen
 - Medicatie, pijn, reflexen, voeding,

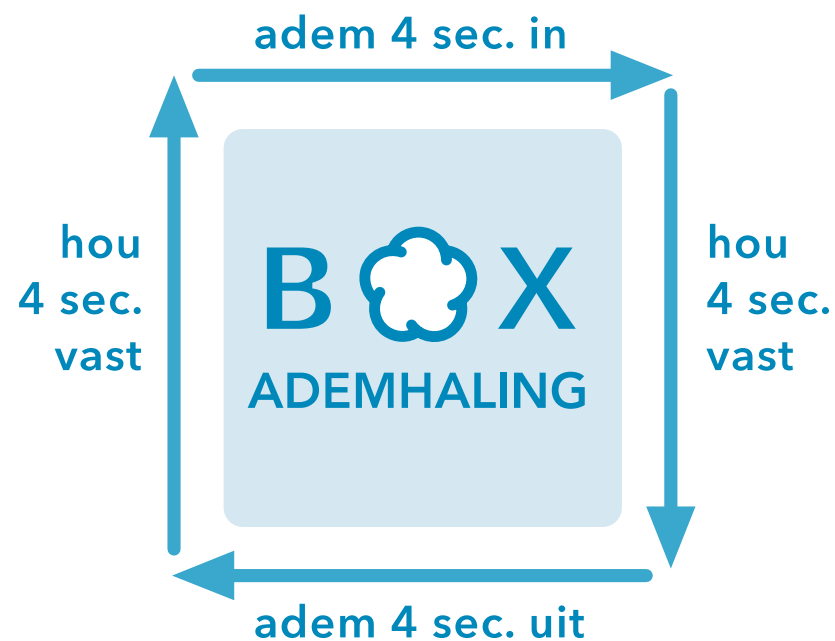


Onze harstslag **versnelt** bij
het inademen
en **vertraagt** bij het
uitademen



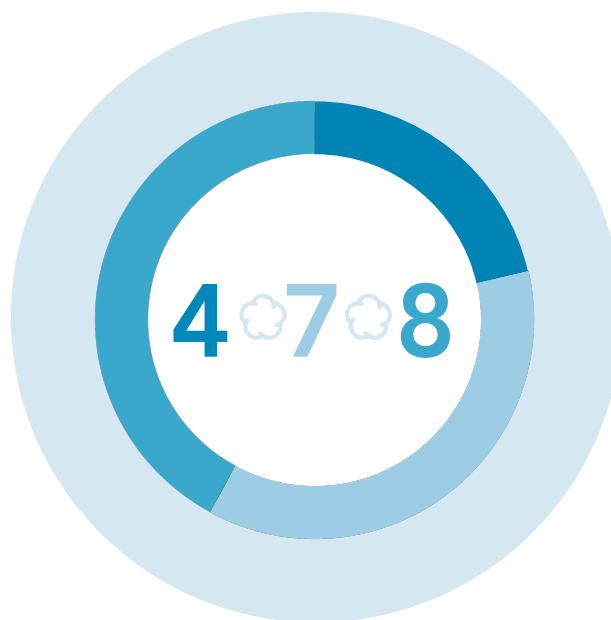
Basisoefening bij stress: langer uit- dan inademen





2 – 2 – 2 – 2
 3 – 3 – 3 – 3
 5 – 5 – 5 – 5
 3 – 4 – 3 – 4

Oefening: Voor het slapen gaan





Gecontroleerd hyperventileren – verbonden ademen



Groeien als ademcoach





HRD Academy
for talent development

Bedankt
en tot straks.

Kleurzone blauw

