MODULEBESCHRIJVING

Ademhaling als rem op werkstress

Adaptieve module | ~20 min

Stress op het werk nestelt zich eerst in de adem, nog voordat iemand hem benoemt: vergaderingen achter elkaar, afwegingen maken, het woord nemen. En hersenen onder spanning nemen slechte beslissingen. Deze module richt zich op de enige hefboom die altijd beschikbaar en voor anderen onzichtbaar is, de ademhaling, met precieze protocollen: hartcoherentie 3-6-5 van David O'Hare als vaste oefening, drie snelle ademtechnieken voor pieken en het koppelen aan een moment dat al elke dag terugkomt.

LEERDOELEN

01 Begrijpen hoe stress het middenrif blokkeert en waarom een lange uitademing de terugkeer naar rust in gang zet.

02 Hartcoherentie toepassen volgens de 3-6-5-regel van David O'Hare: zes ademhalingen per minuut, vijf minuten lang.

03 Drie snelle ademtechnieken inzetten (antipaniek, ademhaling in drie lagen, fysiologische zucht) als de druk plotseling stijgt.

04 De ademhaling inbouwen in de dag via momenten die al terugkomen: vergadering, telefoongesprek, lastige e-mail.

DOELGROEP

Iedereen die met een paar ademhalingen weer rustig wil worden, vóór een vergadering, een telefoongesprek of een beslissing.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1 **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.

2 **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.

3 **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.

4 **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.

5 **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Fysiologische zucht (cyclic sighing) – Stanford-studie (Balban, Neri, Huberman et al.)
- 3-6-5-regel (hartcoherentie) – David O'Hare
- Ademhaling / breathwork – overzicht op basis van een meta-analyse van gerandomiseerde gecontroleerde studies

BRONNEN & REFERENTIES

- Balban, Neri, Huberman et al. (Stanford) – Cell Reports Medicine: de "fysiologische zucht", die deelnemers een maand lang 5 minuten per dag beoefenden, verbetert de stemming en verlaagt de ademhalingsfrequentie in rust sterker dan mindfulnessmeditatie
- Fincham, Strauss, Montero-Marin & Cavanagh – meta-analyse van gerandomiseerde gecontroleerde studies (Scientific Reports): significante effecten van breathwork bij het verminderen van stress, angst en depressie
- David O'Hare – hartcoherentiemethode 3.6.5 (3 keer per dag, 6 ademhalingen per minuut, 5 minuten)
- Ma et al., Frontiers in Psychology (2017) – middenrifademhaling, aandacht en stressregulatie