



Certifikat

HRV Tränare Steg 2

Kursen omfattar grundläggande förståelse och tillämpning inom följande områden:

Tillämpning av HRV-biofeedback i samtalsupplägg med beteende-terapeutisk inriktning. Generell syn på utvecklingsmodell för personlig utveckling med hjälp av momentan upptagning av HRV, fördjupad förståelse av baslinjeupptagning, analys och statistik. Återkopplingens betydelse. Genomförande av klientsamtal där kartläggande av målsättningar, beteendemönster, andningsövningar, acceptans-begreppet, uppmärksamhetsövningar och uppföljning integreras med HRV biofeedback. Anpassande av klientens egen träning. Erfarenhetsåterföring under klientpraktik.

Kartläggning av beteendemönster, önskat resultat, handlingsplan där HRV-biofeedback integreras.

Andningens betydelse och koppling till Neutralt/Accepterande tillstånd

Förändrad uppmärksamhet kopplat till önskade resultat.

Känslolivets betydelse för beteendeförändring kopplat till HRV-biofeedback

Visualisering/Guidning - förslag på utformning och när det kan vara konstruktivt för klienten.

Utforma anpassade träningsprogram.

Återkoppling till klient, statistiskt intressanta data från baslinje samt kvalitativ utveckling kopplat till beteende.

Fördjupade kunskaper kring både långtids- och korttids upptagning av HRV-data. Analys och återkoppling.

Klientpraktik - ca 30h praktiksamtal, datasamlade av minst 5 st pre/post upptagning av HRV-data.

Redovisning av HRV Tränarens egna förmåga att förstå sin egen HRV Träning.

Johan Ericsson

Har genomfört alla kursdelar samt uppnått kunskapsmålen i utbildningen

HRV Tränare Steg 2

Jenny Nilsson

Utbildningsansvarig

HRV Träning Sverige AB



April 20, 2021

Certificate: 32113252