



Bewijs van aanwezigheid

Van de cursus 'Stress begrijpen vanuit de polyvagaaltheorie'.
Deze cursus vond plaats op 20 oktober 2022 van 13u30 tot 16u30.

Verworven kennis en competenties:

- Je krijgt inzicht in de polyvagaaltheorie
- Je leert over de werking van het dorsale en ventrale systeem
- Je begrijpt de invloed van stress op het autonome zenuwstelsel
- Je begrijpt waar de fight/flight/freeze reacties vandaan komen als reactie op stress
- Je krijgt handvaten gebaseerd op de polyvagaaltheorie, om in het dagelijkse leven om te gaan met stressvolle situaties
- Je krijgt inzicht in het belang van lichaamsgericht werken

Lesgever

Steven Degrieck

HUIS HELDER

www.huishelder.be
info@huishelder.be

