



Το πλεονέκτημα της Ανθεκτικότητας®

Γνωρίστε το σύστημα HeartMath
όπως πραγματικά είναι...❤️

Δεξιότητες για προσωπική, επαγγελματική &
οικογενειακή πληρότητα

Το Σύστημα HeartMath χρησιμοποιείται από:

Νοσοκομεία και Επαγγελματίες Υγείας

Επιχειρήσεις

Πυροσβεστική, Πολιτική Προστασία

Σχολεία, Πανεπιστήμια, Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις

Επαγγελματίες Αθλητές/ Ολυμπιακές Ομάδες

Στρατός, Ειδικές Δυνάμεις

Στόχοι Προγράμματος

Μάθε να ενισχύεις την ανθεκτικότητά σου μέσω επιστημονικά τεκμηριωμένων εργαλείων για:

- ✓ Αύξηση προσωπικής ανθεκτικότητας και ενεργειακών επιπέδων.
- ✓ Αξιοποίηση της ικανότητάς διαυγούς σκέψης υπό συνθήκες πίεσης και εύρεσης κατάλληλων λύσεων σε προβλήματα.
- ✓ Αύξηση ικανότητας διατήρησης ευρείας επίγνωσης και αντιληπτικότητας.
- ✓ Εξάλειψη συμπτωμάτων προσωπικού στρες όπως σύγχυση, κόπωση και διαταραχές ύπνου.

Ανθεκτικότητα

- Η ικανότητα να **προετοιμάζεσαι**, να **ανακάμπτεις** και να **προσαρμόζεσαι** στο στρες, τις προκλήσεις ή τις αντιξοότητες.
- *Μπορείς να μάθεις να ενισχύεις την ανθεκτικότητά σου και να διατηρείς την ενέργεια σου.*





Είμαστε “ενεργειακά συστήματα”
που καταναλώνουν και ανακτούν
ενέργεια.

Μπορείς να μάθεις να κτίζεις την ανθεκτικότητα
σου και να διατηρείς την ενέργειά σου.

Τομείς Ανθεκτικότητας

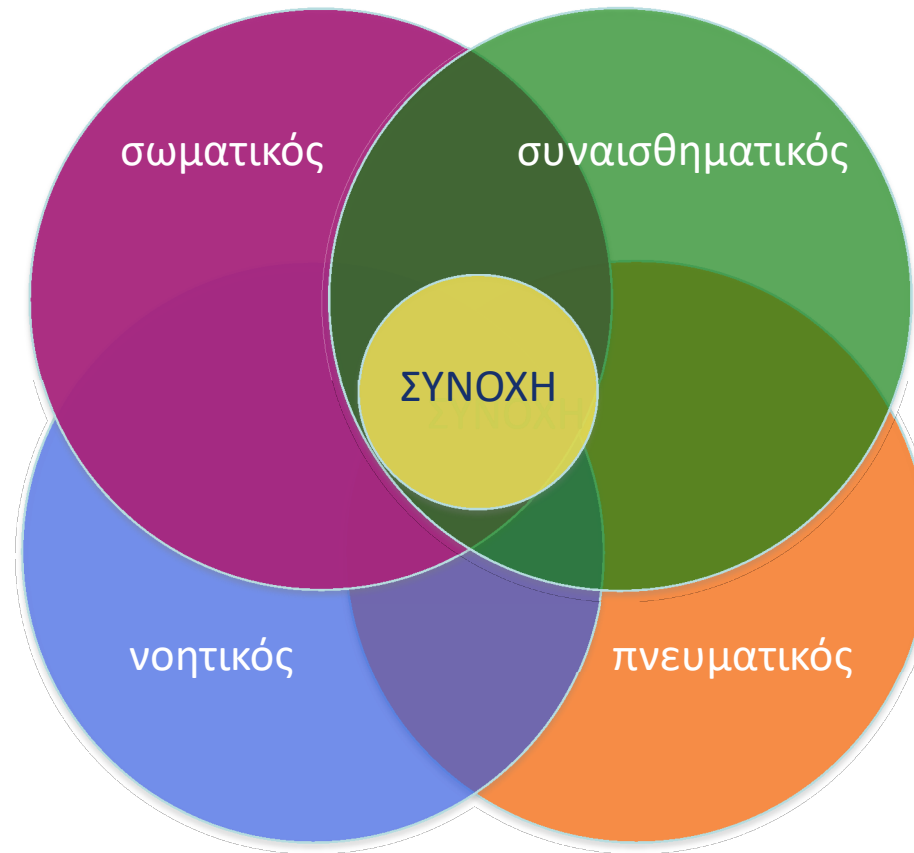
Resilience from *Resilience Advantage*®

Σωματική ευκαμψία

- Αντοχή
- Δύναμη
- Ελαστικότητα

Νοητική ευκαμψία

- Διάρκεια προσοχής
- Ικανότητα προσοχής
- Ενσωμάτωση
πολλαπλών οπτικών



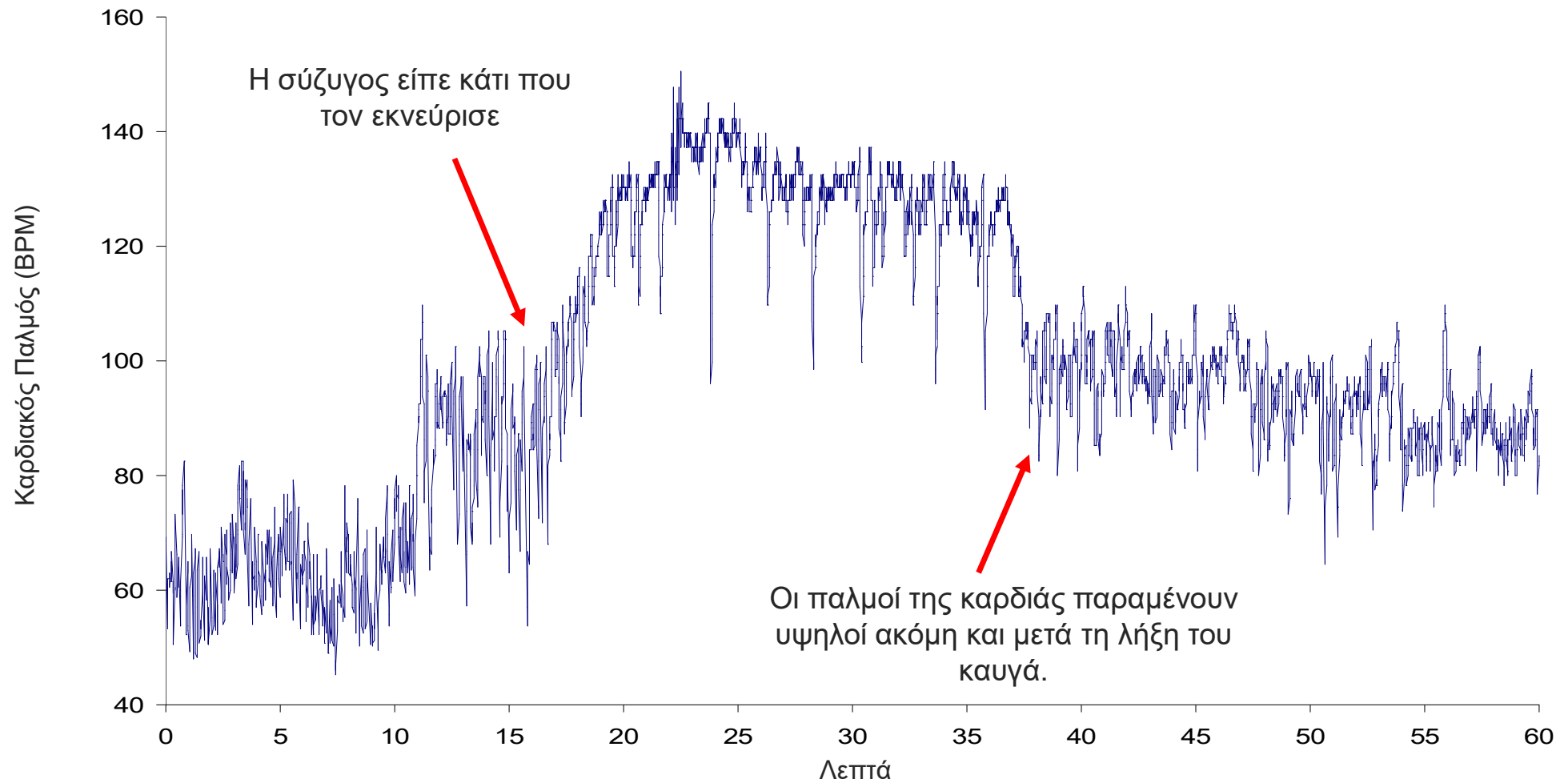
Συναισθηματική ευκαμψία

- Θετική οπτική
- Αυτορρύθμιση

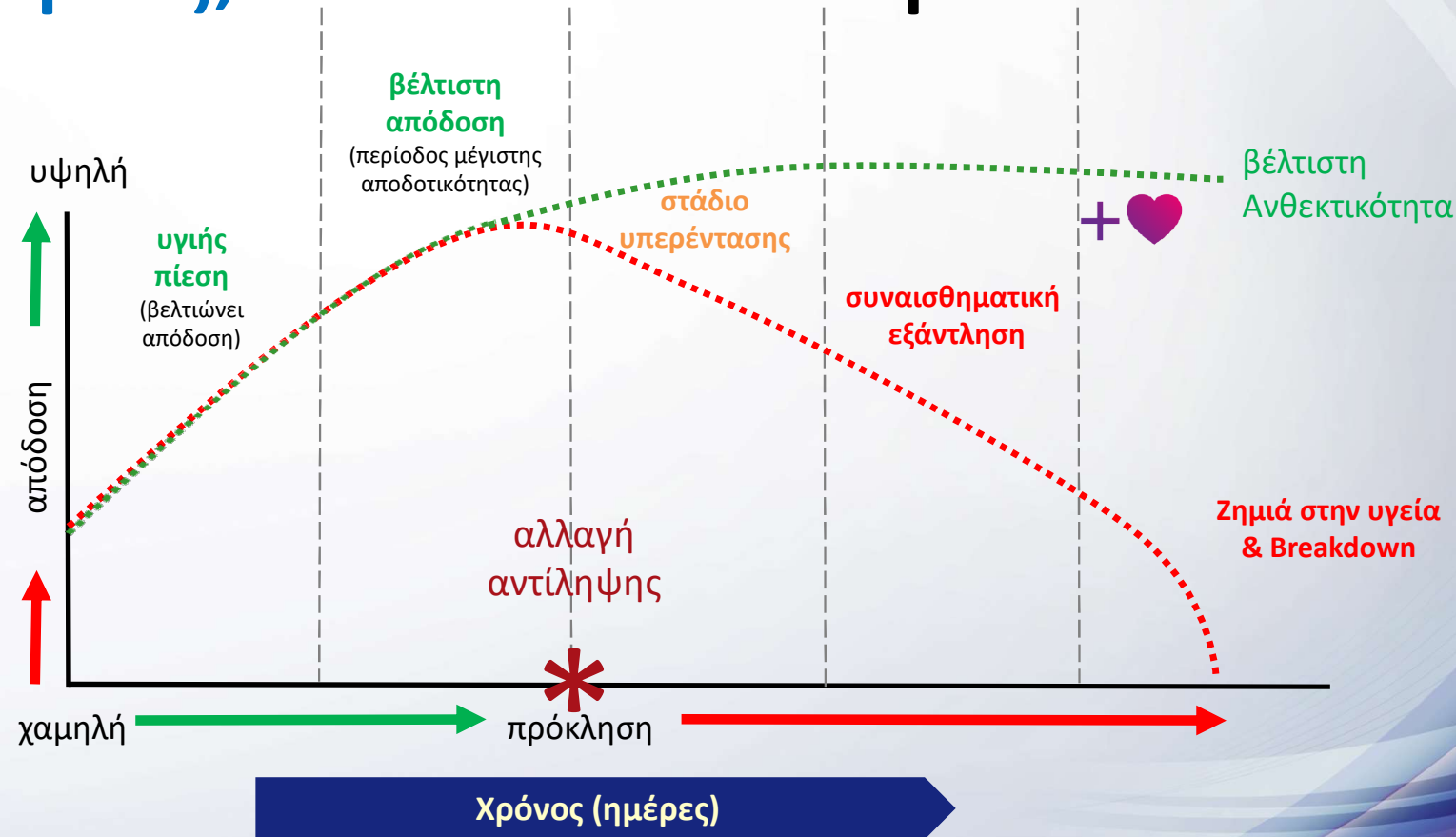
Πνευματική ευκαμψία

- Δέσμευση σε αξίες
- Ανοχή σε
διαφορετικές αξίες
και πεποιθήσεις

Διένεξη Συζύγων



Στρες, Ανθεκτικότητα και Απόδοση



Adapted from: Swank, R.L., Marchand, W.E., 1946. Combat neuroses:
Development of combat exhaustion. Archives of Neurology & Psychiatry 55 (3), 236-247.

Συναισθηματική Μουσική Υπόκρουση



Τι μουσική υπόκρουση επιλέγεις στη ζωή σου;