# Cursus “HRV in de praktijk met Firstbeat Life”

**Inleiding**

Hartritmevariabiliteit (HRV) is de variatie in tijdsintervallen tussen opeenvolgende hartslagen en weerspiegelt de werking van het autonoom zenuwstelsel. Een meerdaagse HRV-meting laat zien wanneer het lichaam in een staat van activatie verkeert, wanneer het herstelt en hoe slaap en beweging daaraan bijdragen. Daarmee wordt zichtbaar wat een cliënt vaak wel voelt maar moeilijk kan duiden, of juist niet meer voelt.

Firstbeat Life is een professioneel meetinstrument dat hartslag en HRV gedurende 1 tot 5 opeenvolgende dagen en nachten registreert op basis van ECG. De resultaten worden vertaald naar drie thema’s, namelijk stress en herstel, slaap en fysieke activiteit. De cliënt houdt in de app een logboek bij, zodat de fysiologische reacties gekoppeld kunnen worden aan werk, vrije tijd en leefgewoonten. De begeleider bekijkt de rapportage in een eigen portal en gebruikt deze als basis voor het gesprek. Firstbeat Life is een hulpmiddel voor bewustwording en begeleiding en geen diagnostisch instrument.

De waarde van een meting ontstaat in de terugkoppeling, waarin de professional de cliënt helpt de gegevens te begrijpen, te verbinden met de eigen ervaring en te vertalen naar een haalbare gedragsverandering. Een hermeting maakt het effect zichtbaar en versterkt de motivatie om vol te houden. In deze cursus leer je dit proces zelfstandig uitvoeren bij individuele cliënten.

**Inhoud van de cursus**

In de cursus “HRV in de praktijk met Firstbeat Life” leer je Firstbeat Life toepassen in je eigen praktijk. De cursus bestaat uit twee bijeenkomsten (een middag en een hele dag) met een tussenperiode van 3 weken, gevolgd door een eindopdracht. De cursus combineert theorie en praktijk, met de nadruk op de praktijk. De leefstijlinhoud beperkt zich tot de drie thema’s van Firstbeat Life: stress & herstel, slaap en fysieke activiteit.

Zelf ervaren staat centraal. Je voert drie meerdaagse metingen bij jezelf uit en doorloopt twee keer de cyclus van meten, interpreteren, een gedragsverandering kiezen en hermeten. Circa 2 weken voor de eerste bijeenkomst ontvang je per post een Firstbeat Life hartslagmeter met een abonnement van 3 maanden en voer je thuis een eerste meting uit. De hartslagmeter mag je na afloop houden.

Tijdens de eerste bijeenkomst (middag) krijg je een introductie in HRV en leer je een Firstbeat Life rapport lezen, waarbij aandacht besteed wordt een de betrouwbaarheid van de meting en mogelijke verstorende factoren. In tweetallen interpreteer je je eigen meting aan de hand van het stappenplan voor terugkoppeling. Je kiest een gedragsveranderingpunt en formuleert deze concreet: wat ga je doen, waar en wanneer, wie kan je steunen en waarom is dit belangrijk voor je (het hogere doel). Daarmee ga je in de weken daarna aan de slag, parallel aan een tweede meting.

Tijdens de tweede bijeenkomst (hele dag) vergelijk je je eerste en tweede meting en bespreek je met medecursisten wat de gedragsverandering heeft opgeleverd, wat werkte en wat de verandering in de weg stond. Je maakt kennis met de psychologie van gedragsverandering, formuleert een nieuw gedragsveranderingspunt en toetst deze met de commitment check-up.

Daarna staat het werken met individuele cliënten centraal, van indicatie en instructie tot hermeting. Je leert het terugkoppelgesprek voeren volgens een stappenplan en oefent dit in drietallen. Tot slot laten we zien hoe je je aanmeldt als Firstbeat Life partner en hoe het partnerportal werkt.

In de eindopdracht voer je een derde meting uit waarin je de nieuwe gedragsverandering toepast. Met een medecursist voer je online een terugkoppelgesprek over elkaars derde meting, waarbij ieder zowel de rol van begeleider als die van cliënt vervult. Je sluit af met een korte schriftelijke reflectie.

Je ontvangt hulpmiddelen die je direct kunt inzetten bij cliënten, waaronder een stappenplan voor het terugkoppelgesprek, een leeswijzer voor het Firstbeat Life rapport en een draaiboek voor een groepstraject.

**Programma in het kort**

**Voorbereiding (thuis)**

- Hartslagmeter ontvangen, account aanmaken, app installeren en hartslagmeter koppelen aan de telefoon
- Eerste meting van minimaal 3 dagen, met zowel werkdagen als een vrije dag, inclusief logboek

**Bijeenkomst 1 (middag, 13:00–17:00)**

- Introductie HRV en autonoom zenuwstelsel
- Firstbeat Life: meetmethode en wat het instrument wel en niet meet
- Het rapport lezen: stress en herstel, slaap en fysieke activiteit
- Betrouwbaarheid van de meting en verstorende factoren
- Praktijk in tweetallen: eigen meting interpreteren en een gedragsverandering concreet formuleren

**Tussenperiode (3 weken)**

- Werken aan de gekozen gedragsverandering
- Tweede meting van minimaal 3 dagen, bij voorkeur op vergelijkbare dagen als de eerste meting

**Bijeenkomst 2 (hele dag, 09:30–17:00)**

- Praktijkdeel 1: eerste en tweede meting vergelijken in relatie tot de gedragsverandering
- Gedragsverandering: theorie
- Praktijkdeel 2: een nieuwe gedragsverandering formuleren en toetsen met de commitment check-up
- Werken met individuele cliënten: indicatie en afbakening, instructie, hermeting en valkuilen
- Het terugkoppelgesprek: stappenplan, demonstratie en gespreksoefening in drietallen
- Aan de slag als Firstbeat Life partner: registratie, partnerportal en implementatie in jouw eigen praktijk

**Afronding (thuis en online, tot 3 weken na bijeenkomst 2)**

- Derde meting van minimaal 3 dagen, waarin je de nieuwe gedragsverandering toepast
- Online terugkoppelgesprek met een medecursist, in de rol van begeleider en van cliënt
- Reflectieformulier invullen en insturen

**Didactische werkwijze**

Combinatie van theorie via PowerPoint-presentatie, demonstraties van de Firstbeat Life app, het partnerportal en het terugkoppelgesprek, ervaringsoefeningen, praktijkoefeningen in twee- en drietallen en groepsbespreking van eigen metingen. Ruim 40% van de contacttijd bestaat uit praktijkoefening. Je voert zelf drie meerdaagse HRV-metingen uit en werkt aan twee opeenvolgende gedragsveranderingen.

**Leerdoelen**

Na afloop van de cursus kan de cursist:

- in hoofdlijnen uitleggen wat HRV is, hoe het autonoom zenuwstelsel de hartslag reguleert en welke factoren de HRV beïnvloeden
- uitleggen hoe Firstbeat Life hartslag en HRV vertaalt naar stress, herstel, slaap en fysieke activiteit
- de beperkingen van de meting benoemen, verstorende factoren herkennen en de grenzen van de eigen deskundigheid bewaken, inclusief doorverwijzen
- een meting voorbereiden en een cliënt instrueren over het starten van de meting, de keuze van de meetperiode en het bijhouden van het logboek
- een Firstbeat Life rapport systematisch interpreteren op de thema's stress en herstel, slaap en fysieke activiteit
- twee metingen van dezelfde persoon vergelijken en verschillen duiden in relatie tot gedragsverandering en verstorende factoren
- een terugkoppelgesprek voeren volgens het stappenplan, waarin de meting wordt verbonden met de ervaring van de cliënt en dat uitmondt in een concreet en haalbaar gedragsdoel
- principes en hulpmiddelen voor gedragsverandering toepassen, waaronder het concreet formuleren van een gedragsveranderingspunt, het bepalen van de fase van gedragsverandering met een passende strategie en de commitment check-up
- een hermeting inzetten om het effect van een gedragsverandering te evalueren
- zich aanmelden als Firstbeat Life partner en het partnerportal gebruiken voor het uitnodigen van cliënten, het bestellen van abonnementen en het bekijken van rapportages

**Doelgroep**

Professionals op HBO/WO-niveau die cliënten begeleiden op het gebied van gezondheid, vitaliteit, werk en loopbaan, zoals fysiotherapeuten, loopbaancoaches en leefstijlcoaches. Voorkennis van HRV of Firstbeat Life is niet vereist.

**Accreditatie**

Accreditatie wordt aangevraagd bij de relevante beroepsregisters.

**Groepsgrootte**

4–20 personen

**Cursustijden**

Bijeenkomst 1: 13:00–17:00 uur. Bijeenkomst 2: 09:30–17:00 uur. Tussen beide bijeenkomsten zit een periode van 3 weken. De eindopdracht rond je af binnen 3 weken na bijeenkomst 2.

**Studiebelasting**

10 contacturen en 9,5 uur zelfstudie, samen 19,5 uur. De doorlooptijd is circa 9 weken, van ontvangst van de hartslagmeter tot en met de eindopdracht. Alle drie de metingen vallen binnen het abonnement van 3 maanden.

**Bewijs van deelname**

Je ontvangt een bewijs van deelname bij volledige aanwezigheid en een voldane eindopdracht.

**Kosten**

€ 675, inclusief koffie/thee, lunch op de tweede cursusdag, een Firstbeat Life hartslagmeter (blijft eigendom van de cursist), een abonnement van 3 maanden op Firstbeat Life, hulpmiddelen voor het werken met cliënten en kosteloze deelname aan de online Firstbeat Life partnertraining.

**Cursuslocatie**

Eenhoorn Amersfoort
Barchman Wuytierslaan 2
3818 LH Amersfoort
(tegenover station Amersfoort)

**Docenten**

- Daniëlle Matto, GZ-psycholoog en biofeedback therapeut (BCIA BCB/HRV, Firstbeat) (bijeenkomst 1 en 2)
- Erik van den Top, Health & Performance coach, HRV practitioner en researcher, met specialisaties in leefstijl, gedragsverandering, positieve psychologie, preventieve gezondheidszorg, wearable technologie en biofeedback (bijeenkomst 2)

**Data cursus**

Zie website scholingsaanbieder
www.biofeedbackworkshops.eu

**Inschrijving**

Zie website scholingsaanbieder
www.biofeedbackworkshops.eu

**Scholingsaanbieder**

Biofeedback Workshops Europe
www.biofeedbackworkshops.eu