

Innerlijke rust +
Mentale kracht +
Snelle recuperatie +

= Werk slimmer, niet harder.



Transcenderen
voor Professionals in de Zorg

Hoe maximaal performant blijven zonder stress?

Stress is de 'zwarte pest van de 21^{ste} eeuw' volgens vooraanstaand psycholoog C. Cooper.

Vaak slaagt de moderne geneeskunde er niet in om stress te voorkomen, laat staan te genezen.

Gelukkig zijn er andere manieren om het zenuwstelsel te resetten van stress en vermoeidheid.

Transcenderen is een **wetenschappelijk onderbouwde techniek** die beoefend wordt over de hele wereld.

Meetbare resultaten van de impact van Transcenderen in beroep en privé

- ✓ Verhoogde creativiteit, productiviteit en kritisch denkvermogen.
- ✓ Positieve attitude en enthousiasme binnen de werkomgeving.
- ✓ Minder ziekteverzuim.
- ✓ Minder kans op een burn-out en grotere stressbestendigheid.
- ✓ Meer energie, betere slaap en een standvastig zenuwstelsel.

De missie van Succes zonder Stress?

- ✓ De mentale slagkracht van professionals in de zorg boosten.
- ✓ Maximale efficiëntie tijdens de taakuitvoering.
- ✓ Balans tussen werk en privé optimaliseren.

“ Wij managen geen stress, wij verwijderen het.”

Wetenschappelijk onderbouwd en Evidence-based

Onderzoek verricht naar de werkzaamheid van Transcenderen op stress, veerkracht en jobperformantie werd uitgevoerd bij 40 zorgverleners werkzaam op Intensive Care. Ruim 80% gaf aan consistent de techniek te beoefenen. Eén van de conclusies was dat men opnieuw effectieve performantie in de job ervaarde.

- ✓ toename van herstel van burn-out
- ✓ verbetering van persoonlijke prestaties
- ✓ daling van score emotionele uitputting
- ✓ daling van score depressieve gevoelens

*"Effects of Transcendental Meditation on Academic physician Burnout and Depression: a mixed methods randomized controlled trial"*¹

Recent Onderzoek (2019 - 2023)

*"Self-Care Strategies for Professional Development. Transcendental Meditation Reduces Compassion Fatigue and Improves Resilience for Nurses."*² - bron: American Nurses Association.

*"Heal the Healers: A pilot study evaluating the feasibility, acceptability, and exploratory efficacy of a Transcendental Meditation intervention for emergency clinicians during the coronavirus disease 2019 pandemic"*³.

*'Efficacy of Transcendental Meditation to Reduce Stress among Health Care Workers: a randomized clinical trial'*⁴

1. Journal of Continuing Education in the Health Professions, (2023)
2. The Journal for Nurses in Professional Development (2019)
3. Journal of the American College of Emergency Physicians Open(2021)
4. JAMA Network Open (2022)

Inzage publicaties op

<https://succeszonderstress.be/zorg-voor-de-zorg/>

Beth, verpleegster van het jaar (2017) getuigt:

“Direct nadat ik met TM begon kreeg ik te maken met een onverwachte tragedie. Ik ben een sterke vrouw, maar TM zorgde voor balans en rust die de acute angst heeft verminderd. TM helpt me met stress om te gaan en weer op te laden. Hierdoor kan ik gemakkelijk onze gouden regel toepassen van “behandel anderen zoals je zou willen dat ze jezelf behandelen”.

Niet alle technieken zijn hetzelfde.

Transcenderen is totaal verschillend op basis van 3 kenmerken:

- ✓ Het wordt moeiteloos beoefend, geen concentratie of inspanning is nodig.
- ✓ Het is volkomen natuurlijk, omdat het werkt op basis van aangeboren eigenschappen van het zenuwstelsel, waardoor bijna iedereen de dag van aanleren al een verschil voelt.
- ✓ Het kan door iedereen beoefend worden. Ongeacht de toestand waarin men zich bevindt.

De werkzaamheid van Transcenderen is objectief meetbaar: rust dieper dan de slaap

Deze techniek baseert zich niet op geloof, overtuiging of emoties. We hanteren parameters van geest en lichaam.

- ✓ EEG geeft een beeld van totale alpha1 hersencoherentie, cross-over en vooraan-achteraan.
- ✓ fMRI scan geeft beeld van toename bloedstroom in de hersenen.
- ✓ Monitoring geeft beeld van daling zuurstofverbruik, hartslag, cortisol, systolische en diastolische bloeddruk.

Conclusie:

Het centrale en het perifere zenuwstelsel schetsen een consistent beeld van rustgevende alertheid.

Rustgevende alertheid is anders dan gewoon waken, slapen, dromen en andere vormen van bewustzijn.

Er ontstaat een reset van het hele zenuwstelsel op het diepere niveau van functioneren.

Opleidingstraject voor zorgverleners

Fase 1. Inleidende sessie: wat Transcenderen voor jou kan betekenen.

Wat houdt deze techniek in, waarom noemen we het evidence-based, wat zijn de concrete gevolgen van de beoefening voor werk en privé, wat is de structuur van de opleiding. *(in groep, 90 minuten)*.

Fase 2. Aanleren van de techniek.

Gedurende vier opeenvolgende dagen 4 sessies.

- Sessie 1: Persoonlijke instructie in de techniek door een gecertificeerde leraar
(Individueel, op locatie; 90 minuten)
- Sessie 2: We zorgen ervoor dat je correct mediteert en eerste voordelen ervaart.
- Sessie 3: De eenvoud en werkzaamheid van de techniek begrijpen en inzicht verwerven
in het herstel van evenwicht én het verminderen van toxische stress.
- Sessie 4: Optimaliseren van mentale en fysieke gezondheid bij regelmatige beoefening
(sessie 2,3,4 in groep, op locatie of op afstand; telkens 120 minuten)

Fase 3. Vervolgseminaries.

Drie seminars helpen de juiste beoefening van de techniek te stabiliseren en verdiepen het inzicht in de reikwijdte van de effecten. *(in groep, op locatie of op afstand; elk 60 minuten)*.

Doel: opvolging van de beoefening door Q&A, een groepsbeoefening en inspiratie thema.

Een éénmalige investering
met levenslang rendement.

Inschrijven voor introductie of cursus

Wij beantwoorden graag uw vragen rond

- ✓ uw voordeel in het werken met **succes zonder stress**
- ✓ uw aanvraag offerte op maat (individueel / groepen)
- ✓ onze planning introductie en opleiding
- ✓ uw voordelen als doorverwijzer



Sabine Plasschaert:
Lic. kinesithérapie (VUB),
25j privé praktijk psychotherapie,
leraar TM
tel.: 0477/32.28.85



Paul Nieuwdorp:
Lic. criminoloog (KULeuven),
32j algemeen directeur in de zorg,
leraar TM
0498/88.71.86

“Wanneer organisaties effectieve actie ondernemen
om een mentaal gezonde werkplek te creëren,
krijgt men gemiddeld een positief rendement
van 2,3 op de investering”
(onderzoek PWC , 2014)

Gedetailleerde info en getuigenissen? Zie website <https://succeszonderstress.be/zorg-voor-de-zorg/>

Introductie of cursus? Aanmelden en inschrijven via contact@succeszonderstress.be

Onze thuisbasis is Erpe-Mere (Aaigem). Wij geven cursussen over heel Vlaanderen + regio Brussel.

CurenhuysBewustwording BV, Kosterweg 8, 9420 Aaigem (Erpe-Mere)
BE 0667.549.941 RPR Gent - Afd. Dendermonde, ING BE37 3630 3610 2228