



# Certifikat

## HRV Tränare Steg 1

**Kursen omfattar grundläggande förståelse och tillämpning inom följande områden:**

**Definition av Heart Rate Variability, dess koppling till autonoma nervsystemet, samt de vanligaste sätten att enligt gällande riktlinjer, mäta och analysera korttidsupptagning av HRV.**

**Praktisk tillämpning av HRV Biofeedback. Baslinje upptagning, uppföljning och analys.**

**Praktisk tillämpning av HRV Biofeedback som pedagogiskt verktyg. Andningsövningar som lämpar sig att kombineras med HRV Biofeedback och önskade resultat. Utformande av träningsupplägg.**

**Praktisk tillämpning kopplat till andra moderna begrepp inom beteendeterapi, exempelvis acceptans.**

## Monica C Segerström

**Har genomfört alla kursdelar samt uppnått kunskapsmålen i utbildningen**

HRV Tränare Steg 1

*Jenny Nilsson*

Utbildningsansvarig

HRV Träning Sverige AB



3 april 2024

Certificate: 100075890