



## CONFERENCE

### PRESENTATION DE LA COHERENCE CARDIAQUE

#### OBJECTIFS GENERAUX

Pratiquer en autonomie la cohérence cardiaque pour son rééquilibrage et son bien-être.

#### OBJECTIFS SPECIFIQUES

Découvrir la cohérence cardiaque au travers de ce qu'elle peut apporter à notre physiologie et à notre psyché et au travers de démonstrations de sa remarquable efficacité dans de nombreux domaines. Un logiciel de biofeedback permettant de visualiser les résultats sera utilisé.

#### CONTENU

- comment gérer le stress dans sa vie professionnelle et personnelle,
- comment accroître ses capacités d'adaptation pour faire face aux défis de la vie,
- comprendre et intégrer les impacts de la cohérence cardiaque sur les processus cérébraux cognitifs et émotionnels,
- comment ne plus être ballotté(e) par les événements et les émotions,
- comment gagner en sérénité et joie de vivre, et vous permettre de comprendre : d'où provient l'efficacité des outils de cohérence cardiaque dans la gestion du stress et de l'anxiété,
- comment ces techniques agissent sur le cerveau pour générer des changements durables,

#### METHODE PEDAGOGIQUE ET EVALUATION

- Commentaires sur le ressenti,
- Présentation du support informatique d'analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque (logiciel de feedback).

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

Atelier en groupe de maximum 25 personnes

#### DUREE

1 heure 30 à 3 heures