



PROGRAMME réf.009

PRATIQUE DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de

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

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Gérer le stress dans sa vie professionnelle et personnelle
- Accroître ses capacités d'adaptation pour faire face aux défis de la vie
- 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
- Gagner en sérénité.

CONTENU

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.

Présentation et utilisation du logiciel de feedback

Apprentissage de la respiration rythmée, le 365

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE ET ÉVALUATION

- Apports théoriques et pratiques, support de formation
- Mises en situation
- Commentaires sur le ressenti, réflexions guidées.
- Présentation du support informatique d'analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

- ❖ 6 participants maximum
- ❖ Tous publics adultes
- ❖ Aucun prérequis.

DURÉE - TARIF

Atelier de 2 heures en intra-entreprise
Sur devis