



FORMATION POUR LES ENTREPRISES

Durée : 21 heures / 3 jours

Coût : 979 euros TTC/jour

(Dispense de TVA art.293B du CGI)

Tarifs négociables si plusieurs sessions

Pré-requis / délais d'accès

- ✓ Aucun pré-requis.
- ✓ Réservation 15 jour max. avant le stage.
- ✓ 1 pers. minimum et 10 maximums.

Objectifs généraux / Aptitude

- ✓ Initier à des techniques de gestion de stress et/ou anxiété grâce à la pratique de la cohérence cardiaque
- ✓ Pratiquer en autonomie la cohérence cardiaque
- ✓ Reconnaître les états de stress et d'anxiété, leurs impacts sur son organisme
- ✓ Acquérir des savoirs sur la cohérence cardiaque et ses effets sur l'organisme

Moyens pédagogiques

- ✓ Vidéo projecteur
- ✓ PowerPoint
- ✓ Lecteur de Cohérence Cardiaque

Supports pédagogiques

- ✓ Support de formation papier
- ✓ Supports audio
- ✓ Supports visuels (gif)

Intervenants

- ✓ David RULLAND (Kinésithérapeute DE., Ostéopathe, formé en pratique de cohérence cardiaque depuis 2005)
- ✓ Stéphanie HAU (Infirmière DE, certification d'éducation thérapeutique au patient (2019), Formée en pratique de cohérence cardiaque depuis 2015)

Locaux :

Dans votre entreprise !

Ou à l'Espace Nerea, 873 rue de Bassilour, 64210 Bidart, lieu accessible aux personnes ayant un handicap moteur.

Modalités d'évaluation

- ✓ QCM de 20 questions.
- ✓ Validation si le stagiaire est présent durant les 3 jours et si 60% de ses réponses sont correctes

Formation effectuée en présentiel

Possibilité d'adapter la formation en fonction du handicap. Nous contacter.

Module 1 Niveau 1 : Gestion du stress et de l'anxiété en autonomie *La Pratique de la cohérence Cardiaque*

Besoins en Formation

Les Besoins en formation reposent sur l'existence quotidienne et permanente de situations vécues comme stressantes par tout un chacun. Le stress est une composante majeure dans notre vie, qu'il soit relié à notre quotidien ou induit par notre travail, il peut devenir permanent et insidieux. Cet état interne inhérent à notre mode de vie et au besoin permanent d'être compétitif et efficace dans notre travail est pourtant délétère. De nombreuses études prouvent clairement que le stress a un impact direct négatif sur le plan physique, psychologique et cognitif. Alors pour être compétent et en pleine possessions de toutes nos capacités cognitives et humaines, il est temps d'apprendre et de se former !

Comprendre d'où vient ce stress est un premier pas vers son contrôle. Mais connaître et savoir utiliser des outils pour le diminuer ou l'éliminer totalement est encore plus important. La pratique et la compréhension de la cohérence cardiaque est extraordinairement efficace et rapide pour atteindre un état de sérénité constant et pérenne, pour améliorer vos compétences individuelles et en équipe !

La pratique de la cohérence cardiaque

Cette méthode consiste à harmoniser les battements du cœur en lui permettant de battre une mesure extrêmement régulière. Le cœur entre alors en cohérence. Ce phénomène est à l'origine de réactions biochimiques scientifiquement démontrées (rééquilibrage des systèmes nerveux autonome, sécrétion d'hormones comme la dopamine, l'ocytocine et l'endorphine ou encore régulation de la tension artérielle et amélioration notable du système immunitaire). Avec cette technique, une personne apprend à demeurer neutre en toutes situations améliorant ainsi sa qualité de vie, ses capacités d'analyse et ses compétences humaines.

Programme pédagogique

**J
O
U
R
1**

- ❖ L'impact du stress et de l'anxiété sur le corps humain
- ❖ Les situations de stress dans le cadre de l'exercice professionnel
- ❖ Initiation à la Cohérence cardiaque avec lecteur de cohérence
- ❖ Pratique collective de la cohérence cardiaque (médiation)
- ❖ Apport théorique et scientifique à la pratique de la cohérence cardiaque

**J
O
U
R
2**

- ❖ Le stress et l'anxiété à long terme : inhibition des systèmes de régulation du corps et pathologies à long terme
- ❖ Pratique de la cohérence cardiaque (la respiration)
- ❖ Les valeurs et déterminant de chacun : le non jugement
- ❖ Reconnaître ses émotions, le premier pas vers une mise à distance
- ❖ Pratique en binôme de la cohérence avec un lecteur cohérence
- ❖ Pratique collective de la cohérence cardiaque (médiation)

**J
O
U
R
3**

- ❖ Le cœur : un cerveau à par entier !
- ❖ Pratique de la cohérence cardiaque (méditation + lecteur EmWave)
- ❖ Atelier résilience et cohérence cardiaque
- ❖ Pratique de la cohérence cardiaque en méditation et en autonomie
- ❖ Remise des supports audio et vidéo pour une pratique quotidienne
- ❖ Evaluation par questionnaire, débriefing, échanges libres et corrections de l'évaluation