



FORMATION POUR LES ENTREPRISES

Durée : 14 heures / 2 jours

Coût : 979 euros TTC/jour

(Dispense de TVA art.293B du CGI)

Tarifs négociables si plusieurs sessions

Pré-requis / délais d'accès

- ✓ **Avoir suivi le Module 1 niveau 1**
- ✓ Réservation 15 jour max. avant le stage.
- ✓ 1 pers. minimum et 10 maximums.

Objectifs généraux / Aptitude

- ✓ Acquérir des techniques afin d'améliorer ses capacités d'analyse en toute situation
- ✓ Pratiquer en autonomie la cohérence cérébrale
- ✓ Acquérir des connaissances sur la pratique de la cohérence cérébrale et ses effets sur l'organisme
- ✓ Acquérir des techniques et de nouvelles compétences afin d'améliorer les fonctions cognitives hautes et le travail d'équipe.

Moyens pédagogiques

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

Supports pédagogiques

- ✓ Support de formation papier
- ✓ Supports audio

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

- ✓ Questionnaire (5 questions) + pratique de la cohérence cardiaque.
- ✓ Validation si le stagiaire est présent durant les 3 jours et si 60% de ses réponses / pratiques sont correctes.

Formation effectuée en présentiel

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

Module 1 Niveau 2 : amélioration des capacités d'analyse et des relations interpersonnelles et professionnelles

La Pratique de la cohérence Cérébrale

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 possession de toutes nos capacités cognitives et humaines, il est temps d'apprendre et de se former !

Approfondir ses connaissances et sa pratique de la cohérence cardiaque permet d'atteindre un état de cohérence cérébrale propice à l'amélioration des fonctions cognitives hautes et développe des relations interpersonnelles saines.

La pratique de la cohérence cardiaque

La pratique de la cohérence cérébrale s'acquière par deux pratiques : la cohérence cardiaque (niveau avancé) et la mise en lien des deux hémisphères du cerveau. Ces techniques améliorent les fonctions cognitives hautes : la mémoire, l'apprentissage mais aussi la communication et la coordination. Nous sommes alors plus concentrés, plus rationnel, plus disposés à apprendre et plus conscients de nos actes, de nos choix, de nos décisions. Les chances de réagir négativement face à des facteurs de stress sont ainsi très limitées et nos performances intellectuelles améliorées ; autant d'éléments qui participent à la qualité du travail, au travail en équipe et à l'efficacité de chaque collaborateur au sein d'une entreprise !

Programme pédagogique

J O U R 1

- ❖ L'impact du stress et de l'anxiété sur les capacités d'analyses
- ❖ Les situations de stress dans le cadre de l'exercice professionnel
- ❖ Initiation à la Cohérence cérébrale avec la cohérence cardiaque
- ❖ Apport théorique et scientifique à la pratique de la cohérence cérébrale
- ❖ Exercice d'analyse avant et après la pratique de la cohérence cérébrale
- ❖ Le fonctionnement du cerveau et les hémisphères
- ❖ Pratique de la cohérence des deux hémisphères (mouvements du corps)
- ❖ Pratique de la cohérence cérébrale (méditation)
- ❖ Une communication juste et bienveillante

J O U R 2

- ❖ Cohérence cérébrale et prise en soin : les effets attendus
- ❖ Pratique de la cohérence cérébrale (en cohérence cardiaque)
- ❖ Application des techniques enseignée durant son activité professionnelle
- ❖ Pratique de la cohérence cérébrale (méditation + mouvements du corps)
- ❖ Le non-jugement, les Valeurs et la cohésion d'équipe.
- ❖ Remise de supports audio et vidéo pour une pratique au quotidien
- ❖ Evaluation par QCM et pratique de la cohérence cardiaque
- ❖ Débriefing, échanges libres et corrections évaluation