



GESTION DU STRESS : LA COHÉRENCE CARDIAQUE UN OUTIL EFFICACE



présentiel



à distance



PUBLIC

Tous les professionnels libéraux



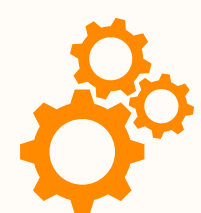
PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE

1 journée de 7 heures.



MOYENS PÉDAGOGIQUES EN PRÉSENTIEL

Salle de formation adaptée et équipée en vidéoprojecteur, en tableau blanc et en paperboard.



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Méthode démonstrative, expositive et active



MODALITÉS D'ÉVALUATION

A l'issue de la formation, vos connaissances seront évaluées via :

- Evaluation de la satisfaction des stagiaires
- Questionnaires de fin de formation des stagiaires



OBJECTIFS DE FORMATION :

- Découvrir le principe théorique, la méthodologie et les bienfaits apportés par la pratique de la Cohérence cardiaque
- Savoir utiliser cette méthode au quotidien comme outil anti-stress efficace.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Utiliser la technique respiratoire de la Cohérence cardiaque.
- Prendre conscience de l'influence de sa respiration sur sa fréquence cardiaque et de l'impact secondaire bénéfique sur son bien être émotionnel.



ÉLÉMENTS DE CONTENU :

Accueil des participants

2/ QUIZZ : « Le stress et vous, où en êtes-vous ? »

3/ La Variabilité cardiaque et le système nerveux autonome :

- Fonctions
- Fonctionnement

4/ La Cohérence cardiaque – La résonance cardiaque :

- Comment notre respiration peut-elle influencer sur notre fréquence cardiaque et nos hormones ?

5/ Exercice de mise en pratique de Cohérence cardiaque

6/ Quand et comment utiliser la cohérence cardiaque ?

- Les outils guides au quotidien pour pratiquer la cohérence cardiaque

Questions et clôture de la formation

JOURNÉE
PRISE EN
CHARGE



Ces formations peuvent vous intéresser :



LES CLEFS DU LACHER PRISE



RÉDUIRE SA CHARGE MENTALE

Dates, lieux et inscription : www.oriffpl-ns.org
Numéro de téléphone unique : 02 35 60 90 55 - contact@oriffpl-ns.org