

1. TITRE DE L'INTERVENTION	1
2. CONTENU DE L'INTERVENTION	1
2.1. Présentation théorique du phénomène de stress	1
2.2. Gérer son stress avec la cohérence cardiaque, niveau 1 « pratique de la cohérence cardio-respiratoire »	1
3. INTERET PEDAGOGIQUE/BENEFICES/OBJECTIFS.....	2
4. MODALITES DE L'INTERVENTION	3
4.1. Intervenante.....	3
4.2. Durée.....	3
4.3. Tarif.....	3

1. TITRE DE L'INTERVENTION

« Gestion du stress et cohérence cardiaque »

2. CONTENU DE L'INTERVENTION

2.1. Présentation théorique du phénomène de stress

- Définition
- Mécanismes
- Effets : effets négatifs et positifs
- Causes/sources
- Evolution du stress : 3 stades successifs
- Symptômes : réactions physiques, psychologiques et comportementales

2.2. Gérer son stress avec la cohérence cardiaque, niveau 1 « pratique de la cohérence cardio-respiratoire »

Comprendre et s'approprier les notions :

- stress et cerveau
- cohérence cardiaque : cœur et respiration « apprenons à respirer avec le cœur »
- niveaux de respiration et leurs effets physiologiques et psychiques



Catherine BIAUDET Coach en développement personnel
Sophro-coach
Relaxologue
Formatrice « Gestion du stress et Cohérence cardiaque »

- variabilité de la fréquence cardiaque : notion socle de la cohérence cardiaque
- cohérence cardio-respiratoire, le système « cœur/cerveau »
- influence de la cohérence cardio-respiratoire sur le circuit émotionnel, les symptômes du stress, les capacités physiques et cognitives
- intérêt d'un apprentissage et d'une pratique régulière
- tenue d'un carnet de bord personnel d'apprentissage,
- tenue d'un carnet de bord : « situation de stress »

Expérimenter, pratiquer :

- les niveaux de respiration et les bénéfices d'une bonne respiration sur la gestion du stress
- une séance de relaxation de manière à préparer le corps et l'esprit à la découverte et la pratique de la cohérence cardio-respiratoire au cours de la formation
- la pratique et apprentissage de la cohérence cardio-respiratoire

Ressentir :

- les bienfaits physiologiques et régénérateurs de la pratique de la cohérence cardio-respiratoire
- les impacts bénéfiques de la cohérence cardio-respiratoire sur l'équilibre émotionnel, sur les effets du stress, les émotions "négatives" et les comportements inadaptés

Indicateur :

Y-a-t-il un avant et un après atelier en termes mentaux, émotionnels, physiques et comportementaux ?

Comment vous sentez-vous à l'idée d'avoir désormais cet outil à disposition pour gérer votre stress ?

3. INTERET PEDAGOGIQUE/BENEFICES/OBJECTIFS

- Prévenir et gérer le stress sur le long terme
- Prendre conscience de son potentiel, de ses capacités et ressources et les mobiliser : développer ainsi un nouveau regard sur soi-même
- Rétablir l'équilibre corps et esprit, cœur et cerveau
- Renforcer et développer ses capacités positives
- Favoriser une meilleure vision du monde
- Découvrir les bénéfices physiques, mentaux et comportementaux générés Ici et Maintenant et sur le long terme qui permettent à chacun de retrouver la motivation,
- Retrouver le bien-être et ainsi concourir à la stimulation, l'implication, la motivation, le sens du travail et le plaisir de l'autonomie dans la gestion du stress
- Développer l'estime, la confiance et l'affirmation de soi
- Favoriser un mieux-être relationnel



Catherine BIAUDET Coach en développement personnel
Sophro-coach
Relaxologue
Formatrice « Gestion du stress et Cohérence cardiaque »

- Développer la cohésion d'une équipe et la tolérance envers autrui
- Améliorer les compétences relationnelles et opérationnelles

4. MODALITES DE L'INTERVENTION

4.1. Intervenante

Relaxologue, sophro-coach, coach en développement personnel certifiée, la formatrice accompagne les participants dans l'empathie, l'écoute active, le non-jugement, l'attitude positive, le respect et l'intégrité.

4.2. Durée

- 1ère partie, stress partie théorique : cette présentation théorique est également une manière de laisser la parole s'installer
- 2^{ème} partie découverte de la cohérence cardiaque et pratique de base « cohérence cardio-respiratoire : 4 heures

Durée globale de l'atelier : 7 heures

4.3. Tarif

Groupe de 6 personnes :

Tarif : 540 €

