Intégrer la cohérence cardiaque dans mon quotidien et au travail

2-23-4#0192 - Version du 18/04/2023

PROGRAMME DE FORMATION

Intégrer la cohérence cardiaque dans mon quotidien et au travail

1/4 Former Votre Avenir



Intégrer la cohérence cardiaque dans mon quotidien et au travail

2-23-4#0192 - Version du 18/04/2023



Ebrioo est un centre de formation né de la volonté de sa fondatrice de valoriser la première richesse de l'entreprise : son équipe.

Faire des compétences de vos salariés un atout précieux pour votre entreprise. C'est dans cet esprit, que Ebrioo a créé une offre flexible et innovante animée par des experts. En rassemblant les avantages du présentiel et du distanciel. Et plus encore adapte un service global d'accompagnement à vos projets.

Ebrioo se positionne comme un facilitateur à penser les formations pour votre ambition.

Agir avec vous pour:

- Relever vos défis de développement des compétences,
- Permettre à vos salariés de révéler leurs talents pour s'adapter aux changements,
- Permettre à vos équipes de s'engager dans la performance de votre entreprise.

Notre réseau d'experts partenaires dispose d'une forte expertise métier et pédagogique. Sélectionnés par Ebrioo pour leur niveau d'expertise dans leur domaine d'intervention. Distingués pour leur parcours professionnel ou par leur forte implication pédagogique et méthodologique. Nos experts sont tous issus du monde professionnel et ont une grande expérience dans la transmission de leurs savoirs.

Ils sont à votre écoute pour vous garantir une formation interactive et enrichissante. Ils accompagnent les équipes, les managers, les membres de comité de direction et les dirigeants.

Ebrioo a l'ambition de sélectionner, cas par cas, les nouvelles technologies émergentes comme un appui adapté à l'ancrage des connaissances. Un réseau de partenaires novateurs qui mettent la technologie au service de la formation professionnelle. Combinant des expériences d'apprentissage personnalisées, interactives et accessibles à tout moment.

Ebrioo vous accompagne autour de trois grandes activités dans le déploiement de dispositifs de formation :

- Formation
- Conseil en management de la Formation
- Accompagnements & coaching



Engagé dans une démarche de qualité, EBRIOO est certifié QUALIOPI depuis septembre 2021.

2/4 Former Votre Avenir



Intégrer la cohérence cardiaque dans mon quotidien et au travail

2-23-4#0192 - Version du 18/04/2023

Objectife

Découvrir la cohérence cardiaque et apprendre à la pratiquer en toute autonomie,

Renouer avec la respiration,

Percevoir les effets positifs de la cohérence cardiaque sur le corps et le mental.

Public concerné et préregui

Toute personne souhaitant connaître des techniques pour intégrer la cohérence cardiaque dans leur quotidien et au travail

Qualification des intervenants

A la suite de plus de 12 belles années d'expertise professionnelle dans les ressources humaines, l'intervenante développe son expertise de Thérapeute psycho-corporelle, Sophrologue spécialisée en entreprise et sport, certifiée RNCP. Praticienne cohérence cardiaque, Ennéagramme, Sophro-analyse.

Moyens pédagogiques et techniques

La méthode est interactive et pragmatique, elle :

- Met les participants en situations
- Fait appel à des exercices de respiration, au partage d'expériences entre pairs
- Identifie les préoccupations individuelles pour favoriser la recherche de solutions à partir de questionnements pertinents.

Présentiel.

Durée Effectifs maximum

1.5 heures. 6 stagiaires

Modalités d'évaluation des acquis Sanction visée

Mise en pratique Attestation de formation

Logistiques	
Matériel nécessaire pour suivre la formation	Bloc notes et stylo.
Délais moyens pour accéder à la formation	Cette formation est en intra-entreprise. Faites votre demande de devis via le formulaire sur notre site catalogue.ebrioo.com ou bien par courrier électronique : formation@ebrioo.com. Une réponse vous est apportée sous 48h00. Le déploiement est de 2 à 6 semaines suite
	à l'acceptation de la proposition.

Statistiques	
Taux de réussite à la formation	
Taux de satisfaction de la formation	

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite : Ebrioo met tout en œuvre pour permettre aux personnes en situation de handicap d'accéder plus facilement à nos formations et trouver des compensations les plus adaptées à chaque situation de handicap. Votre contact Fabienne Teil, f.duteil@ebrioo.com Dans le cas de formation au sein des locaux de l'entreprise cliente, le registre public d'accessibilité du site s'applique. Le cas échéant, participants d'un informatique handicap. le ou les doivent être munis poste adapté

Note : S'il y a des besoins en matière d'accessibilité / de compensation du handicap pour suivre cette formation, merci de me contacter.

3/4 Former Votre Avenir



Intégrer la cohérence cardiaque dans mon quotidien et au travail

2-23-4#0192 - Version du 18/04/2023

- Temps de présentation et d'échange avec les participants pour recueillir leurs connaissances et besoins
- Pratique sous forme de relaxations et exercices dynamiques
- Renouer et réveiller son axe respiratoire (prise de conscience du schéma corporel et respiratoire)
- Respiration des 3 étages : expérimenter les différents types de respirations
- Test respiratoire : prise de conscience du mécanisme et de la fréquence respiratoire
- Relaxation dynamique type Pompage des épaules pour détendre la respiration haute
- Cohérence Cardiaque
- Test Respiratoire : observation des changements de fréquence respiratoire
- Comprendre le SNA (Système Nerveux Autonome)
- Comprendre sa physiologie
- Les trois cerveaux
- La notion de cohérence cardiaque
- La variabilité cardiaque
- La respiration
- Régulation de la VFC (Variabilité de Fréquence Cardiaque) par la respiration
- Les bienfaits de la cohérence cardiaque
- Intégrer la cohérence cardiaque dans son quotidien/au travail

Les participants repartent avec une meilleure connaissance d'eux-mêmes et la possibilité de réguler leur état émotionnel par la respiration. Ils auront en outre accès à une plateforme spécialisée en Cohérence cardiaque.

Tarif « INTRA packagé », dégressif en fonction du volume !

Fabienne du TEIL | EBRIOO | f.duteil@ebrioo.com

Mobile: 07 82 40 00 59 | Suivez-nous sur: in V

Management - Soft Skills- RH & Formation - QVT - Digital - Bureautique

4/4 Former Votre Avenir