

PROGRAMME DE FORMATION SUR MESURE

Intégrer la cohérence cardiaque dans mon quotidien et au travail

Objectifs

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.

Programme

- 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.

Public concerné

Prérequis

Aucun prérequis

Durée

1.5 heures.

Effectifs maximum

6 stagiaires

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.

Modalités d'évaluation des acquis

Mise en pratique

Sanction visée

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.

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 est Fabienne du Teil, f.duteil@ebrioo.com - 07 82 40 00 59.

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, le ou les participants doivent être munis d'un poste informatique adapté au handicap.

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

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

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

