

PLUS DE RÉSILIENCE, MOINS DE STRESS

DÉCOUVREZ LE POUVOIR DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE



Distanciel

3h30 d'atelier + suivi sur 1 mois (2 x 1h de visio live, exercices pratiques et vidéos chaque semaine)



Formation animée par **Géraldine LESCS**,

Coach santé, coach et trainer en cohérence cardiaque et gestion des émotions, yoga du bureau, méditation de pleine conscience. Elle accompagne les entreprises et leurs collaborateurs dans une approche globale vers leur mieux-être.



OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts sur notre état émotionnel, nos comportements et notre santé
- Réduire les manifestations physiques et somatiques du stress : problèmes de sommeil, anxiété, épuisement physique et psychologique...
- Gérer et stabiliser ses dépenses d'énergie de façon pérenne pour construire sa capacité de résilience
- Adopter des techniques simples et efficaces d'auto-régulation du stress



PROGRAMME

L'ATELIER | 3h30

- > Qu'est-ce que le stress ? Quels sont ses impacts sur notre santé, nos comportements, notre performance ?
- > Le concept de cohérence : un état optimal durant lequel le cœur, l'esprit et les émotions sont alignés et synchronisés
- > L'impact de notre rythme cardiaque sur notre performance physique et mentale | **Mise en pratique : expérimentation d'une première technique d'auto-régulation**
- > Les bénéfices de la cohérence cardiaque pour créer et augmenter sa capacité de résilience et sa gestion d'énergie
- > Des émotions épuisantes aux émotions régénératrices : retrouver distance, clairvoyance, puissance de décision et résistance à la pression
- > Renforcer sa capacité à accéder et écouter son intuition, développer la confiance en soi
- > Renforcer sa communication interpersonnelle et développer son intelligence émotionnelle

SUIVI SUR 1 MOIS |

- > **1 vidéo (4 à 8')** par semaine à visualiser en autonomie pour approfondir certains concepts clés et découvrir 1 technique d'auto-régulation
- > **1 exercice pratique proposé chaque semaine** pour expérimenter la nouvelle technique et favoriser l'ancrage
- > **2 x 1h de visio live** pour partager sur les bénéfices et les éventuelles difficultés rencontrées lors de ces expérimentations et formaliser son plan d'action personnel



Pour qui ? Toute personne souhaitant travailler sur sa capacité de résistance au stress

Prérequis : Aucun

Méthodes mobilisées :

- + Des séquences variées, ludiques et rythmées : alternance d'apports sur les concepts clés, d'exercices pratiques, de vidéos et de temps de partage
- + Des sessions en groupe de 10 personnes maximum
- + Des techniques d'autorégulation simples et puissantes, faciles à apprendre et conçues pour être utilisées « dans l'instant », quelle que soit la situation, pour mieux gérer ses émotions et son stress
- + La formalisation d'un plan d'actions personnel
- + 1 guide pratique « Les avantages de la résilience » remis à chaque participant
- + 1 animation vidéo projetée

Modalités d'évaluation : Quiz d'évaluation des acquis en fin de formation

Modalités d'accès : Formation à distance animée à partir d'une plateforme collaborative (Zoom, WebEx ou Teams).

- > Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque.
- > Une assistance technique et pédagogique est assurée par ERYs auprès du participant



- > 590 € HT par pers.
- > Intra entreprise : Nous consulter