

ELEC

ATELIER
COHÉRENCE CARDIAQUE

PRENEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE CŒUR

L'état de cohérence cardiaque
correspond à une variabilité de la
fréquence cardiaque ample et régulière.

C'est une réponse naturelle du cœur
lorsque nous ressentons des émotions ou
sentiments positifs tels que la gratitude, la
sérénité, la reconnaissance.

Au quotidien, il est important de savoir
retrouver cette cohérence pour dépasser
les moments de stress et gérer
au mieux les situations difficiles.



OBJECTIFS

#Évaluer les bénéfices de sa propre gestion du stress

#Maîtriser les techniques de respiration

#Appliquer la cohérence cardiaque au quotidien



09 53 84 98 78

info@replik's.fr replik's.fr





DURÉE:
2 heures
Délai de réalisation 14 jours



PUBLIC:
Tous



GROUPE:
De 4 à 8 participants



PRÉREQUIS:
Aucun prérequis



INTERVENANT:
Formateur certifié en
cohérence cardiaque



Outil visio, outil collaboratif
(Klaxoon, Wooclap, ..), livret



MODALITÉ ÉVALUATION:
Pas d'évaluation



BUDGET:
En inter à partir de 800 €HT/session
Intra sur demande

PROGRAMME



ACTE 1 - Face à soi-même, face au stress

Objectif : Prendre conscience de son rapport personnel au stress

- Quels sont mes déclencheurs en situation pro ?
- Comment réagit mon corps, mon esprit, mes automatismes ?
- Quelles stratégies (plus ou moins utiles) ai-je mises en place ?

Méthode : Quiz interactif, auto-observation guidée, échanges en groupe

ACTE 2 - Les coulisses de mes blocages

Objectif : Comprendre l'origine de certaines tensions pour libérer de l'espace mental

- Quelles croyances limitent ma performance ?
- Est-ce que mes priorités sont vraiment... mes priorités ?
- Quels réflexes me desservent plus qu'ils ne m'aident ?

Méthode : Travail en sous-groupes, outils collaboratifs (Klaxoon, Wooclap)

ACTE 3 - Le souffle juste au bon moment

Objectif : Apprendre à utiliser la respiration pour revenir à un état d'équilibre

- La cohérence cardiaque, c'est quoi exactement ?
- Je teste : 365, guidée, silencieuse... et j'écoute ce que ça change
- Je crée mes repères pour pratiquer au quotidien, sans y penser

Méthode : Guidance en visio, respiration en temps réel, appui visuel

ACTE 4 - La scène intérieure apaisée

Objectif : Savoir évaluer sa progression et les signes d'un retour à l'équilibre

- Quels sont les signaux que "ça va mieux" chez moi ?
- Qu'est-ce que je ressens de différent ? Plus clair ? Plus calme ?
- J'installe un mini rituel pour garder la main, même en plein rush

Méthode : Retours d'expérience, fiche repère personnalisée