# ELEC

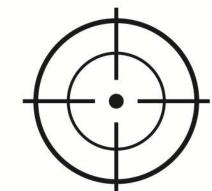
ATELIER COHÉRENCE CARDIAQUE

# 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







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