



Emeline Vayr
Centre Etre et bien-être
ZA Puits d'Ordet
73190 Challes les Eaux

Formation « Gestion du stress » avec la cohérence cardiaque

De nombreuses situations génèrent du stress. La formation « Gestion du stress avec la cohérence cardiaque » permet au stagiaire d'améliorer sa gestion du stress au travail et au quotidien, et de ce fait sa sérénité et son efficacité.

Les exercices proposés pendant la formation sont courts et applicables dans le cadre d'une activité professionnelle et également dans le cadre privé. Cette formation peut également s'intégrer dans le cadre des actions de prévention des risques psychosociaux.

A qui s'adresse la formation ?

Cette formation s'adresse à tout salarié, entrepreneur, dirigeant, manager qui souhaite acquérir des techniques pour améliorer sa gestion du stress et/ou son efficacité au travail.

Pré-requis

Aucun

Compétences visées

Au terme de la formation « gestion du stress », le stagiaire sera capable de :

- Comprendre le mécanisme du stress
- Comprendre les liens entre le cœur et le cerveau
- Savoir mettre en œuvre des exercices courts de gestion du stress en toute autonomie

Pédagogie

Un support de formation ainsi qu'un livret reprenant l'ensemble des exercices vus seront distribués à chacun des stagiaires.

Le nombre de stagiaires est limité à 6 afin de permettre des échanges de qualité tout au long de la journée.

Contenu de la formation

- Définition du stress
- Mesure du stress ressenti
- Mécanisme du stress et répercussions physiologiques : phase d'alarme, phase de résistance, phase d'épuisement
- Connaître les évènements clés qui peuvent provoquer des situations de stress
- Mesure du stress estimé en fonction des évènements vécus
- Synthèse sur le fonctionnement du cerveau
- Connaître l'impact du cœur sur le cerveaux
- Définition de la cohérence cardiaque
- Les effets et bénéfices de la cohérence cardiaque
- Les indications de la cohérence cardiaque
- De nombreux exercices de cohérence cardiaque

Certification de la formation

A l'issue de la formation, un certificat sera remis aux stagiaires

Durée et horaires prévisionnels de la formation

La formation se déroule sur 1 journée, soit 7H00

Tarif

La formation est au prix de

- 240€ TTC pour une inscription individuelle
- 285€ HT – 342€ TTC pour une prise en charge par fond de formation

Le centre de formation bénéficie d'un portage Qualiopi ce qui permet aux stagiaires de demander un financement par le fond de formation auprès duquel ils cotisent.