



Sophrologie et cohérence cardiaque Améliorer son efficacité

Objectif :

- ⇒ Evacuer ses tensions pour se recentrer et agir efficacement
- ⇒ Proposer aux collaborateurs qui recherchent de la détente, de la gestion des émotions et des tensions, des solutions simples et efficaces.

Programme :

2h // Sophrologie. Apprendre à se mettre à l'écoute de soi ; déployer son attention, sa concentration ; faire émerger ses richesses, ses forces; renforcer sa confiance en soi ; stimuler sa motivation ; envisager le futur sereinement.

- ⇒ Respiration; détente physique; relâchement psychique; évacuer le négatif
- ⇒ Auto-massage; relâchement des tensions physiques et des charges mentales pour se recentrer
- ⇒ Sophro-projection future, avec une situation professionnelle à venir; mettre en place ses actions

2h // Cohérence cardiaque. La santé ; la variabilité cardiaque ; la cohérence cardiaque ; les effets de la cohérence cardiaque ; réguler son système nerveux et prévenir la fatigue.

- ⇒ Introduire les notions de variabilité et de cohérence cardiaque.
- ⇒ Expliquer le fonctionnement du système nerveux
- ⇒ Initier à la pratique de la cohérence cardiaque au quotidien

| Durée | Nombre de participants | Personnel concerné | Intervenant | Type de formation | Prix |
|---------|---------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|---------------------|--------------------------|
| 2h (x2) | 6 à 15 Maximum par groupe | Tous les collaborateurs | Coach Sophrologue RNCP IPRP | Classe virtuelle | 1 450 € HT par groupe |