



Accessibilité  
handicap

## Sophrologie et cohérence cardiaque Améliorer son efficacité

### Objectifs :

- ⇒ Mobiliser ses ressources, ses propres stratégies pour agir efficacement
- ⇒ Proposer aux collaborateurs qui recherchent de la détente, de la gestion des émotions et des tensions, des solutions simples et efficaces.

### Programme :

**Matinée // 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

**Après-midi // 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

### Modalités pédagogiques :

- ✓ Formation en présentiel
- ✓ Support de formation PowerPoint
- ✓ Logiciel de cohérence cardiaque
- ✓ Ateliers de mise en pratique

### Modalités d'évaluation des acquis :

- ✓ Evaluation sur le terrain par la mise en pratique des techniques de sophrologie et de cohérence cardiaque
- ✓ Evaluation individuelle (QCM)

Durée	Nombre de participants	Prérequis	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
1 jour ou 2 x ½ journée	6 à 15 maximum par groupe	Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation	Tout public	Coach Sophrologue RNCP IPRP	Intra-entreprise	1 450 € HT par groupe, soit 96 € HT par stagiaire pour un groupe de 15 personnes