

## Classe virtuelle

### Sophrologie et cohérence cardiaque : Améliorer son efficacité



Accessibilité  
handicap

#### Objectif

- 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

##### ● 2 heures

**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-massag ; relâchement psychique ; évacuer le négatif.
- Sophro-projection future, avec une situation professionnelle à venir; mettre en place ses actions.

##### ● 2 heures

**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 par classe virtuelle
- Support de formation PowerPoint
- Logiciel de cohérence cardiaque
- Atelier de mises 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 et Quizz)

**Preventech**  
**Formation**

Tél : 01 44 09 70 44 / [www.preventech.net](http://www.preventech.net)



#### Durée

4 heures



#### Quantité

6 à 15 max.



#### Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation



#### Personnel concerné

Tout public



#### Intervenants

Consultant Sophrologue RNCP  
IPRP



#### Type

Intra-entreprise  
Classe virtuelle



#### Prix

800 € HT par groupe

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.



Nous nous engageons à vous recontacter sous 72h ouvrées pour définir ensemble des dates de déploiement des formations.