



Sophrologie et cohérence cardiaque : Améliorer son efficacité

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

● 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
- Sophro-contemplation sur un objet
- Entraînement bilatéral du cerveau; visualisation positive
- Evacuer le négatif et sophro-activation de ses capacités
- Formuler des objectifs et des consignes mentales positives
- 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
- 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



Durée

1 jour ou 2 demi journée



Quantité

6 à 15 max.



Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation



Personnel concerné

Tout public



Intervenants

Consultant sophrologue RNCP



Type

Intra-entreprise



Prix

1 450 € HT soit 96 € HT par stagiaire pour un groupe de 15 personnes.

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.