

## GERER SON STRESS ET SES EMOTIONS PAR L'APPRENTISSAGE ET LA PRATIQUE DE LA COHERENCE CARDIAQUE

### OBJECTIF :

- Se doter d'un outil actif et personnalisé d'aide à la gestion du stress et des émotions.
- Développer sa capacité d'adaptation et de flexibilité comportementale et émotionnelle face aux changements quotidiens de son environnement professionnel.
- Anticiper et gérer des situations anxiogènes.
- Améliorer son capital santé et son capital émotionnel.

### COMPETENCES VISEES :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Disposer d'une autonomie pleine et entière dans la pratique de la Cohérence Cardiaque,
- Pouvoir développer une meilleure clarté mentale, une capacité à se concentrer, un esprit intuitif retrouvé, une qualité d'écoute bonifiée par de meilleures connexions sociales et environnementales,
- Gérer leurs émotions dans un cadre préventif ou curatif,
- Maîtriser une pratique constituant une aide active et personnalisée en matière de protection et de développement du capital physiologique et émotionnel.

### PUBLIC :

- Toutes personnes cherchant une technique quotidienne de gestion des émotions par l'appropriation d'une pratique simple, rapide, personnalisée, en autonomie et évolutive.
- Salariés, non-salariés, demandeurs d'emploi.

### PREREQUIS :

Sans prérequis.

### OUTILS ET METHODES MOBILISES :

Méthode participative non intrusive sur le plan personnel et psychologique.

Méthode singulière reposant, en partie, sur une pratique objectivée par l'utilisation d'outils de biofeedback (capteur de fréquence cardiaque et variabilité de la fréquence cardiaque) simples, explicatifs et pédagogiques.

Séance individuelle de 5 minutes de pratique de la Cohérence Cardiaque à l'aide du logiciel de biofeedback.

### DUREE :

7 heures réparties sur 2 demi-journées (3,5 heures) espacées d'une semaine.

### DATES DE FORMATION ET DELAIS D'ACCES :

Une planification semestrielle des actions de formations et du nombre d'inscrits est accessible.

Prendre contact directement avec l'ASCAPE pour les prochaines sessions.

### MODALITES D'ACCES :

- Présentiel,
- Groupe de 4 à 8 participants.

### LIEU DE REALISATION / ACCESSIBILITE :

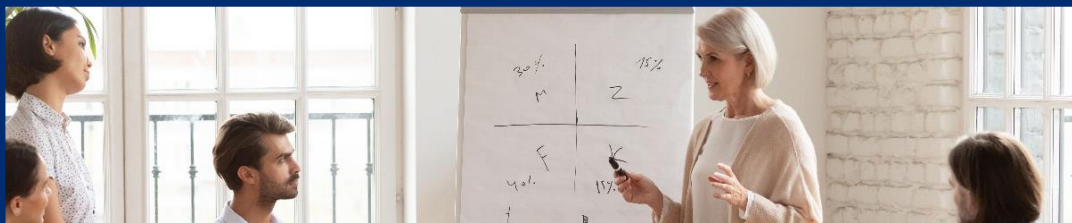
ASCAPE ANGERS

Espace Frédéric Mistral

4 Allée des Baladins – 49000 ANGERS

**Formation accessible aux personnes à mobilité réduite et ouverte aux autres situations de handicap, nous contacter au préalable pour une étude personnalisée.**





## GERER SON STRESS ET SES EMOTIONS PAR L'APPRENTISSAGE ET LA PRATIQUE DE LA COHERENCE CARDIAQUE

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### COMPRENDRE MON FONCTIONNEMENT PHYSIOLOGIQUE POUR MIEUX GERER MON STRESS ET MES EMOTIONS

- Comprendre les mécanismes physiologiques de la Cohérence Cardiaque,
- Découvrir l'origine de la pratique de la Cohérence Cardiaque et celle de ses champs et domaines d'application,
- Apprendre et pratiquer la Cohérence Cardiaque par la respiration,
- Découvrir l'impact de la pratique de la Cohérence Cardiaque sur les rythmes physiologiques, biochimiques et neuronaux,
- Découvrir le rôle du système nerveux autonome en matière d'autorégulation de ma physiologie,
- Connaître l'impact de la pratique de la Cohérence Cardiaque dans mon quotidien professionnel,
- S'exercer, individuellement, à une séance de 5 minutes à partir d'un logiciel de biofeedback.

#### M'APPROPRIER LA PRATIQUE DE LA COHERENCE CARDIAQUE ET PERSONNALISER LA GESTION DE MON STRESS ET DE MES EMOTIONS.

- Identifier, individuellement et en termes de ressenti, les points d'amélioration en matière de stress et de gestion des émotions depuis la première demi-journée de formation,
- Découvrir l'analyse temporelle et fréquentielle de la pratique de la Cohérence Cardiaque,
- Bonifier sa pratique de la Cohérence Cardiaque par l'identification et la mise en place de renforçateurs,
- Dans mon quotidien professionnel, utiliser, de manière préventive ou curative, la pratique du « Shoot Express »,
- Pratiquer la visualisation et la désensibilisation à l'aide de la Cohérence Cardiaque,
- Introduction à la Cohérence émotionnelle (variabilité de la fréquence cardiaque et respiration hors stimulus conscient ou inconscient),
- Comment pérenniser ma pratique de la Cohérence Cardiaque.

### COUT DE LA FORMATION :

- Coût inter-entreprises : 420 € par participant
- Coût intra-entreprise : 1155 €

### MODALITES DE FINANCEMENT POSSIBLES :

- Le plan de développement des compétences (OPCO),
- L'Aide Individuelle à la formation (Pôle emploi),
- En autofinancement,
- Un financement entreprise.

Pour plus d'information, vous pouvez prendre contact directement avec l'ASCAPE.

### MODALITES D'EVALUATION :

L'acquisition des compétences se fera tout au long de la formation.

La formation fera l'objet d'une autoévaluation au début et à la fin de la formation et d'une évaluation par le formateur à l'issue de la formation.

Un certificat de réalisation sera remis au participant à l'issue de la formation. Cette formation ne fait pas l'objet d'un titre ou un diplôme.

QCM Individuel de 12 questions.

### INTERVENANT :

**Claude CAGNON**, diplômé de l'Institut d'Administration des Entreprises. Agent licencié F.F.F de joueurs. Organisme de Formation, région de Pays de Loire. Praticien en Cohérence Cardiaque (Institut David O'HARE), Biofeedback de Cohérence Cardiaque (SYMBIOFI Lille, innovations en psycho-santé, adaptabilité et flexibilité psycho-physiologique).

Auteur du livre « Cohérence Cardiaque et Optimisation de la Performance ».

**Domaines d'interventions :** particuliers, entreprises, sportifs professionnels, centres de formation sportifs, personnes en situation de handicap, écoles d'enseignement supérieur, thérapeutes, soignants, CHU de Cholet, conférences...