



# La performance sans stress grâce à la cohérence cardiaque

Témoignage de Stéphane V, Chef de projet informatique

**« Cette formation apporte une meilleure maîtrise de soi, une meilleure maîtrise du stress et une amélioration de la performance »**

## PARTICIPANTS

Toute personne qui souhaite gagner en sérénité et en performance dans des situations pouvant générer du stress : prise de parole en public, entretiens difficiles, relations tendues, négociations, prise de décision...

## OBJECTIFS

- Etre en pleine possession de ses moyens lors de situations de stress
- Gommer les stress au fur et à mesure de la journée pour gagner en énergie
- Renforcer son équilibre émotionnel : le stress est contagieux, le calme aussi...
- Maîtriser les techniques utilisées par les pilotes de chasse et les sportifs de haut niveau pour prévenir et réduire le stress

## PÉDAGOGIE

- Utilisation d'un logiciel qui permet de mesurer son niveau de stress en temps réel et de voir l'effet des techniques utilisées
- Application sur les situations concrètes des participants

## DURÉE et TARIF

1 journée en individuel ou en groupe de 6 à 8 personnes

1570 € HT par jour

## Possibilité de suivi individuel par téléphone pendant 3 mois

- 1 session d'1 heure par mois
- Permet de continuer à progresser et d'apprendre des subtilités
- 390 € HT par personne

## PROGRAMME

### Retrouver calme et équilibre

- Les facteurs qui nous rendent performant et moins performant
- L'impact du stress sur notre corps, nos capacités intellectuelles, notre performance
- Comment prévenir le stress et le « gommer » au fur et à mesure qu'il se présente
- Bilan de votre « compte en banque d'énergie »

### Recharger ses batteries et renforcer sa stabilité émotionnelle

- L'influence des émotions sur notre performance physique et intellectuelle
- Auto diagnostic : situer ses émotions sur la grille des émotions
- Comment générer plus d'émotions positives
- Comment être en pleine possession de ses moyens lors de situations de stress (prise de parole en public, entretiens difficiles, négociations, prise de décision...)
- Comment prendre du recul

### Calmer ses émotions en calmant sa gestuelle et son débit verbal

- L'influence de notre gestuelle sur notre performance et celle des autres
- Le stress est contagieux, le calme aussi. Comment concilier détente et performance ?
- Se calmer physiquement pour se calmer émotionnellement
- Comment faire lorsqu'on sent qu'on s'énerve et que « nos paroles risquent de dépasser notre pensée »
- Comment agir avec une personne stressée ou énervée ?

### Mises en situation à partir des cas des participants, exemples

- Comment gérer le stress face à un client agressif
- Comment calmer un collègue très énervé
- Comment réussir une présentation en public

### Plan d'action personnel

## Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?

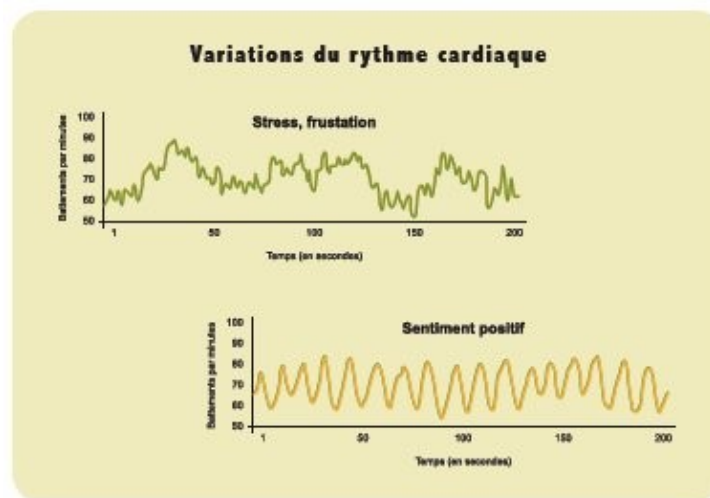
Vous avez déjà senti votre cœur qui s'emballer ? Tout stress impacte notre rythme cardiaque qui devient irrégulier. Cela influe sur notre cerveau. Nos idées s'embrouillent et on perd nos moyens. Pour bien gérer son stress, il faut donc contrôler son rythme cardiaque. Il existe une méthode simple et efficace : la cohérence cardiaque

Cette méthode utilisée par les pilotes de chasse et les sportifs de haut niveau et validée au niveau scientifique permet de prévenir et de réduire son stress

Le moyen d'y parvenir :

Un logiciel qui permet de mesurer son niveau de stress en temps réel

3 techniques simples et efficaces pour prévenir et réduire son stress très rapidement



## Témoignages

Je ne savais pas que je pouvais agir aussi facilement et aussi vite sur mon stress. C'est incroyable.

Virginie P, Responsable des Relations sociales

Cette formation m'a permis d'évacuer le stress et de retrouver une atmosphère de bien être  
Alain C, Département informatique

C'est une formation très concrète, avec des outils simples à utiliser et un retour sur investissement immédiat.

Catherine U, Responsable Formation

Cette formation me permet d'être plus sereine dans mon quotidien

Sandrine L, chef de projet informatique

Il y a avant ce stage et il y a après. Je ne suis plus la même, mes pensées sont devenues positives, j'ai pris de l'assurance et mes collègues l'ont ressenti.

Catherine M, Médecin



[www.feeling-formation.com](http://www.feeling-formation.com)

Evelyne BARBIER, Tél 06 11 01 72 42 ou [evelyne.barbier@feeling-formation.com](mailto:evelyne.barbier@feeling-formation.com)