



La performance sans stress grâce à la cohérence cardiaque

Témoignage de Charlotte B, Correspondante d'unité

« *Je n'ai plus du tout les mêmes réactions qu'avant, par exemple avec une collègue avec qui les relations sont tendues. Je m'adapte mieux, je retrouve beaucoup plus vite un état d'équilibre. Avant, je mettais très longtemps avant de me remettre d'un stress. Maintenant c'est beaucoup plus rapide. Je me sens plus calme, je n'ai plus le cerveau qui bouillonne comme avant. C'est vraiment efficace, agréable, et avec des effets observables rapidement.* »

PUBLIC VISÉ

Les personnes qui souhaitent acquérir des techniques pour 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...

PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

OBJECTIFS

- Comprendre le stress, ses causes, ses conséquences
- Être 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
- S'entraîner à utiliser ces techniques pour gagner en sérénité

PÉDAGOGIE

- Utilisation d'un logiciel de cohérence cardiaque 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
- Pédagogie très participative et ludique avec beaucoup d'exercices et d'exemples

DUREE et TARIF

1 journée en individuel ou en groupe de 6 à 8 p.

1570 €HT par jour

PROGRAMME

Comprendre le stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Quelles sont ses causes et conséquences ?
- Identifier ses propres sources de stress

5 techniques pour gagner en sérénité : concilier détente et performance

- Retrouver calme et équilibre
- Réussir à prendre du recul
- Générer plus d'émotions positives
- La puissance de la préparation
- Réussir à canaliser une émotion quand on sent que ça monte
(+ Auto diagnostic : situer ses émotions sur la grille des émotions)

Mises en situation à partir des attentes des participants, exemples

- Récupérer après un événement stressant
- Rester calme face à une personne énervée
- Faire passer un message de manière posée et sereine
- Gérer son stress face à un collègue avec qui les relations sont difficiles
- Gérer le stress lors d'une présentation ou d'un entretien à enjeu

Bilan de la formation et plan d'action personnel

Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?

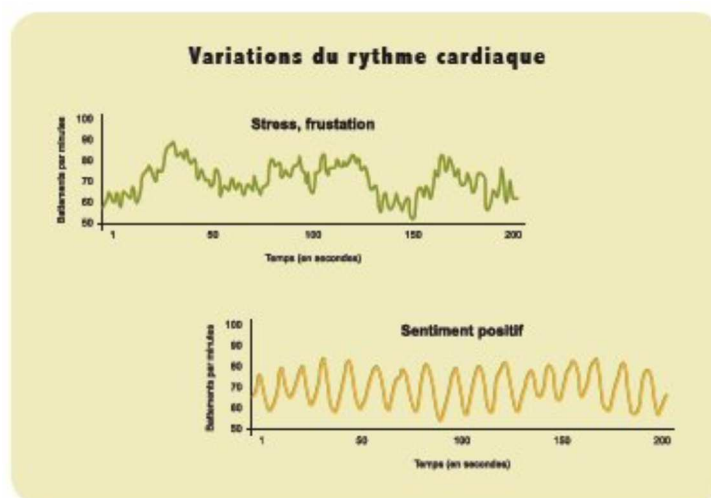
Vous avez déjà senti votre cœur qui s'emballer ? Tout stress impacte notre rythme cardiaque qui devient irrégulier. Cela influe sur notre cerveau. Nos idées s'embrouillent et on perd nos moyens. Pour bien gérer son stress, il faut donc contrôler son rythme cardiaque. Il existe une méthode simple et efficace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

Evelyne BARBIER, Tél 06 11 01 72 42 ou evelyne.barbier@feeling-formation.com