

# Gestion du Stress et Régulation émotionnelle par la Cohérence Cardiaque

Comment apporter plus de cohérence et de sens dans ma Vie ?

*Ce programme s'adresse aux particuliers ou aux professionnels de la santé et du bien-être afin de définir, expérimenter puis apprendre les fondements physiologiques et thérapeutiques de la Cohérence Cardiaque en tant qu'outil d'autorégulation.*

*il s'agit également d'intégrer et d'actionner au quotidien cet outil en gestion du stress en régulation émotionnelle.*

*Un capteur de BioFeedback permet de mesurer les acquis et compréhensions du programme. La formation se déroule dans un lieu de nature sur le piedmont des Pyrénées.*

**Durée:** 7.00 heures (1.00 jours)

## Profils des stagiaires :

- Toute personne curieuse des techniques de mieux-être et d'épanouissement personnel.
- Cette formation n'est pas une démarche médicale ou paramédicale, elle n'a pas vocation à traiter une maladie.

## Prérequis :

- Aucun

**Délai d'accès :** 3 semaines

**Accessibilité :** Le client informe le prestataire de la présence de personnes en situation de handicap au moins 15 jours avant le début de la formation ; ceci afin de vérifier notre capacité d'accueil, selon le type de handicap. Le cas échéant, Kanopé pourra orienter le client vers des organismes dédiés à l'accompagnement des personnes en situation de handicap.

## Objectifs pédagogiques

- Définir le lien entre sa résilience, son stress et son énergie
- Reconnaître et mesurer son état de cohérence
- Identifier les sources de Stress et leurs impacts
- Expérimenter cette pratique afin d'agir sur le Stress pour le minimiser

## Contenu de la formation

- Comprendre le lien entre résilience, stress et énergie
  - Identifier comment le stress affecte les performances
  - Distinguer les 4 domaines de la résilience
  - Repérer les causes de perte/source d'énergie et leurs conséquences dans chaque domaine de la résilience
  - Différencier les 4 réactions au stress
- Reconnaître l'état de cohérence
  - Définir l'état de cohérence et ses conséquences positives
  - Examiner l'impact de la cohérence sur la résilience
  - Mesurer son niveau de cohérence à l'aide d'un appareil de Biofeedback

- Accroître son intelligence émotionnelle
  - Résumer l'impact stress/émotions et le lien avec l'état de cohérence
  - Repérer les effets des émotions sur les deux branches du Système Nerveux Autonome
  - Définir "Mon Paysage Émotionnel"
- Relier cohérence cardiaque et émotions positives
  - Examiner les émotions agréables et régénératrices qui stimulent la santé pour les utiliser en gestion du stress
  - Repérer dans mon expérience émotionnelle les pertes d'énergie et les sources d'énergie
  - Expérimenter et se former à une technique de respiration cardio-centrée

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Eric Vergniaud

25 ans d'expériences et de pratiques de la Pleine Présence

[www.anapana.fr](http://www.anapana.fr)

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation
- PowerPoint et supports pédagogiques non numérique
- Un capteur EmWavePro est utilisé pour mesurer son état de cohérence par rapport au calcul de la VFC
- 70% de pédagogie active et approche déductive
- Bibliographie et références scientifiques de l'Institut HeartMath

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Les apports théoriques sont illustrés par des exercices pratiques au cours des différents modules
- Le stagiaire est stimulé, sollicité de manière active et participative
- Le calcul de la Variabilité de la Fréquence Cardiaque (VFC) permet d'évaluer les acquis de la pratique ainsi que la valeur de l'Indice de cohérence compris entre 0.1 et 10