

FORMATION EN INSCRIPTION INDIVIDUELLE • 7 HEURES

Gestion du stress et régulation émotionnelle par la cohérence cardiaque

Une journée pour comprendre ses réactions face au stress, expérimenter la cohérence cardiaque avec un capteur de biofeedback et repartir avec une pratique simple à intégrer dans son quotidien.

PUBLIC

Particuliers et professionnels

DURÉE

7 heures • 1 journée

PRÉREQUIS

Aucun

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier ses principaux signaux de stress et leurs effets sur l'attention et l'énergie.
- Comprendre les liens entre respiration, émotions et système nerveux autonome.
- Expérimenter la cohérence cardiaque et observer l'effet de la respiration sur la variabilité du rythme cardiaque.
- Choisir des moments et des pratiques adaptés à son quotidien personnel ou professionnel.

PROGRAMME DE LA FORMATION

01 Comprendre ses réactions au stress

- Repérer tensions, réactions automatiques et signes de surcharge.
- Distinguer stress, ressources et récupération.

03 Mieux reconnaître ses émotions

- Observer les signaux corporels qui accompagnent une émotion.
- Développer une réponse plus consciente face aux situations stressantes.

02 Découvrir et mesurer la cohérence

- Comprendre les bases de la régulation respiratoire et de la variabilité cardiaque.
- Expérimenter un capteur de biofeedback et observer les effets en temps réel.

04 Intégrer une pratique simple au quotidien

- Pratiquer la respiration centrée sur le cœur et la régulation attentionnelle.
- S'entraîner avant ou après une situation exigeante et préparer une routine réaliste.

PÉDAGOGIE ET ORGANISATION

Une formation fondée sur l'expérience

Les exercices sont reliés aux situations rencontrées dans la vie quotidienne, personnelle ou professionnelle.

PÉDAGOGIE ET ÉVALUATION

- Apports structurés, pratiques individuelles, échanges volontaires et démonstration par biofeedback.
- Le capteur constitue un support pédagogique : il ne s'agit ni d'un outil de diagnostic ni d'une mesure de réussite individuelle.
- L'évaluation s'appuie sur les échanges, la reformulation, les exercices, le plan de pratique personnel et un bilan de fin de journée.

ORGANISATION ET ACCESSIBILITÉ

- Lieu : Les Granges de la Hulotte, à Lies près de Bagnères-de-Bigorre, dans les Hautes-Pyrénées.
- Matériel : supports de formation et capteur de biofeedback de variabilité cardiaque.
- Accessibilité : tout besoin particulier ou situation de handicap peut être signalé en amont afin d'étudier les adaptations possibles.
- Intervenant : Éric Vergniaud, formateur en gestion du stress, certifié HeartMath et enseignant de méditation de pleine conscience.

Une formation en inscription individuelle

Tarif : 280 € par personne. Prochaines dates et informations d'inscription sur demande.

06 09 56 32 50 · vergniaude@gmail.com