



Gestion du stress et régulation émotionnelle par la cohérence cardiaque

FORMATION EN ENTREPRISE • 7 HEURES

Une journée pour comprendre ses réactions face à la pression, expérimenter la cohérence cardiaque avec un capteur de biofeedback et repartir avec une pratique utilisable au travail.

PUBLIC

Collaborateurs et managers

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 cardiaque.
- Choisir des moments et des pratiques adaptés à son quotidien professionnel.

Contenu de la journée

01 Comprendre les réactions au stress

- Repérer les sources de tension, les réactions automatiques et les signes de surcharge.
- Explorer le lien entre stress, ressources disponibles et récupération.

02 Découvrir et mesurer la cohérence cardiaque

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



De la compréhension à la pratique

La journée alterne explications accessibles, échanges et expériences guidées. Les exercices sont reliés aux situations rencontrées dans la vie professionnelle.

03 Mieux reconnaître les émotions

- Repérer ses réactions émotionnelles et les premiers signes corporels de tension.
- Comprendre le rôle du système nerveux autonome dans la réponse au stress.
- Identifier les situations qui mobilisent ou épuisent ses ressources.

04 Intégrer une pratique simple au travail

- Expérimenter 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 évaluation

Approche : apports structurés, mises en pratique individuelles, échanges volontaires et démonstration du biofeedback. Le capteur aide à visualiser les variations physiologiques pendant l'exercice ; il ne constitue ni un diagnostic ni une mesure de la réussite individuelle.

Vérification des acquis : échanges, reformulation des repères clés, réalisation des exercices et définition d'un plan personnel de mise en pratique. Un temps de bilan clôture la journée.

| Organisation et accès

- Lieu : dans les locaux de l'entreprise ou dans un lieu convenu ensemble, selon le projet.
- Matériel : supports pédagogiques et capteur de biofeedback de la variabilité cardiaque.
- Accessibilité : les besoins d'adaptation ou de handicap peuvent être signalés en amont afin d'étudier les modalités d'accueil.
- Intervenant : Éric Vergniaud, formateur en gestion du stress, certifié HeartMath et enseignant de pleine présence.

Un programme à ajuster avec votre entreprise

Le contexte, le nombre de participants et les modalités pratiques sont précisés lors d'un premier échange.

06 09 56 32 50 • vergniaude@gmail.com