



PROGRAMME DE FORMATION

« COMPRENDRE MESURER AGIR, LA COHRENCE CARDIAQUE »

Objectifs :

Agir par la mise en œuvre d'exercices de cohérence cardiaque. Cette formation est dédiée à ceux qui souhaitent mettre en œuvre de réelles actions concrètes et objectives en matière de prise en charge du stress. Elle permet d'aborder ce qu'est la cohérence cardiaque, comment et pourquoi nous pouvons récupérer et agir contre le stress grâce à un exercice de trois minutes seulement.

L'objectif des exercices de mise en cohérence cardiaque est d'améliorer la vigilance, la concentration, les capacités intellectuelles (mémorisation, raisonnement), les performances dans le travail, le sport, les relations aux autres. Apprendre une technique de relaxation, éliminer rapidement et à long terme, les réactions dangereuses liées au stress. Augmenter l'exercice parasympathique. A l'issue de la formation le stagiaire sera en mesure de pratiquer des exercices de cohérence cardiaque.

Cette formation permet aux TPE, PME, associations, particuliers de développer des nouvelles compétences pour gérer ses émotions et agir contre le stress au travers d'une formation courte d'une heure, une demi-journée ou une journée en présentiel.

Public et prérequis :

Toute personne souhaitant comprendre et pratiquer la cohérence cardiaque. Cette formation ne requiert aucune connaissance particulière.

Durée de la formation :

La formation est prévue sur une durée d'une journée de 7h, de 9h00 à 17h30 avec une coupure de 1h30 pour le déjeuner. Elle se déroule en présentiel.

Moyens pédagogiques, techniques et encadrement :

La formation aura lieu en inter dans un lieu fourni par ANDRAGOGIE ou en intra dans les locaux du client. Paperboard, vidéoprojecteur et une connexion internet seront mis à disposition. Une présentation informatique sera diffusée durant la formation, un support papier sera distribué à chaque participant au début et un support numérique sera transmis ultérieurement.

La formation sera assurée par Monsieur DURAND Franck, formateur spécialisé en biotechnologies

Email : contact@andragogieformation.fr

Portable : +33 (0)6 50 59 69 51

EURL Andragogie - Conseil Formation

SIRET : 933 970 311 00017 - APE: 85.59A - TVA FR 82933970311

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11950909995 auprès du préfet de région d'Ile-de-France. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

4 bis rue GAMBETTA - 95330 DOMONT - Tél : +33 (0)6 50 59 69 51 - Télécopie : +33 972 318 424

Internet : <http://www.andragogieformation.fr>



Contenu de la formation :

Matin

- Comprendre le fonctionnement du système nerveux autonome
- Mesurer l'action du stress sur nos organes
- Comprendre la relation cerveau/SNA/cœur/poumon

Après-midi

- Initiation à la variabilité de la fréquence cardiaque, sa mesure et ses utilisations (utilisation d'outils de mesures développés par l'organisme de formation capteurs et logiciel dédié)
- Réalisation d'exercices respiratoire (cohérence cardiaque) pour agir sur nos émotions et sur notre stress (utilisation de dispositifs individuels permettant la mesure de la cohérence cardiaque)

Suivi et évaluation de la formation :

Ce parcours fait l'objet d'une attestation de formation et d'une évaluation continue des acquis via des QCM.

- un questionnaire de sortie de formation est réalisé par le stagiaire.
- un questionnaire de satisfaction est complété en fin de formation par le stagiaire.

Matériel utilisé lors de la formation :

- Grand écran ou vidéo projecteur (prise HDMI)
- Table en U ou rectangulaire afin que chacun puisse être assis confortablement autour de la table avec une visibilité sur l'écran.

Accueil personne en situation de handicap :

- ANDRAGOGIE s'engage à adapter les formations lorsque cela est possible, à des stagiaires handicapés. Une réponse personnalisée sera formulée en tenant compte de la nature du handicap et de la compatibilité logistique. Afin de permettre à l'équipe pédagogique d'analyser les solutions d'adaptation de la formation nous vous demandons de contacter si nécessaire, le référent handicap, dès que possible, par mail : contact@andragogieformation.fr ou par téléphone au 06.50.59.69.51

Délais d'accès :

- Prévoir entre 1 et 3 mois entre la demande de formation du bénéficiaire et la date de formation.

Tarif

- 550 € HT/personne (en inter entreprises) / 1200 € HT en intra (groupe de 10 personnes maximum)

EURL Andragogie - Conseil Formation

SIRET : 933 970 311 00017 - APE: 85.59A - TVA FR 82933970311

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11950909995 auprès du préfet de région d'Ile-de-France. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

4 bis rue GAMBETTA - 95330 DOMONT - Tél : +33 (0)6 50 59 69 51 - Télécopie : +33 972 318 424

Internet : <http://www.andragogieformation.fr>