

Apprivoiser le stress avec la cohérence cardiaque et approches cognitives associées

> Objectifs de la formation

Comprendre le stress, l'importance d'y faire face, être capable d'utiliser efficacement la cohérence cardiaque pour le gérer rapidement, et se poser les bonnes questions pour l'apprivoiser à terme.

> Le pré requis: aucun

> Modèles pédagogiques

Méthode Expositive

Méthode Interrogative : évaluation du stress préalable à la formation

> Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qu'est le stress
- Réaliser ses répercussions si on refuse d'en tenir compte
- Appréhender différents moyens complémentaires d'y faire face
- Utiliser des outils simples et efficaces pour un retour à la normale
- Apprendre les pratiques de respiration consciente en cohérence cardiaque
- Utiliser au quotidien pour la gestion de son stress, celui des patients, et de l'entourage

> Dispositif suivi et évaluation

Etat des lieux des participants

Grille d'évaluation de fin de formation

Grille d'évaluation une semaine après la formation

> Durée de la formation

7h00 en distanciel

> Intervenante

Coach consultante certifiée RNCP, maître praticien en hypnose et PNL, RITMO, conférencière en cohérence cardiaque

> Programme

Pré test

1. La cohérence cardiaque : Agir physiologiquement sur le stress

Le stress, une réponse aux contraintes gérée de façon physiologique et inconsciente

- Les 3 étapes du stress : alarme, résistance, épuisement
- Les 3 stratégies possibles à sa disposition : fuite, combat, sidération
- Son moyen de pression : les émotions
- Un processus géré de façon automatique par le système nerveux autonome

Prendre la main sur le système nerveux autonome

- Ses 2 branches antagonistes : sympathique (action, énergie, stress) parasympathique (récupération, sommeil, digestion)
- Nos possibilités d'action sur les fréquences cardiaque et respiratoire, pression artérielle... sécrétion / inhibition d'hormones (cortisol, DHEA, ocytocine ...)
- L'outil de retour à l'équilibre : la cohérence cardiaque
- Les bienfaits de la respiration en cohérence cardiaque sur la variabilité cardiaque et l'augmentation de son amplitude.

Apprendre à se mettre facilement et rapidement en Cohérence cardiaque

- Différents moyens de se mettre en cohérence cardiaque
- La respiration individuelle en 3.6.5, pour gérer le stress au long cours
- La respiration de recentrage, pour faire face à une émotion soudaine ... ou alléger un geste technique douloureux
- La respiration collective pour le retour au calme de patients stressés ... et le soulagement de leurs aidants
- Les guides respiratoires à votre disposition

2. Le stress : Comprendre et agir

Comprendre le stress pour pouvoir y faire face :

- Appréhender le déséquilibre entre les contraintes de l'environnement et nos ressources supposées (SGA)
- Qualifier le stress, son intensité, sa durée, les enjeux ... s'il est positif ou négatif
- Faire la différence entre stressseurs, déclencheurs et causes profondes (CINE)
- Exercices pratiques

Agir pour mettre en place des solutions :

- Alléger les contraintes, selon notre zone d'impact
- Renforcer les ressources :
 - o Renforcer son Intelligence Emotionnelle. Outils pratiques
 - o Premiers pas vers un travail identitaire
 - o Organiser le temps. Outils pratiques
- S'autoriser à dépasser ses propres limites

Eloigner les répercussions délétères de l'immobilisme sur la santé

- Exemple des aidants familiaux
 - Les effets physiologiques, psychologiques ... mais aussi sur l'attention, la mémoire, les relations interpersonnelles
 - Le Burnout
- Evaluation à chaud

> Publics concernés

Tous professionnels de santé

DELAIS D'ACCES

Pas de délais

N'hésitez pas à nous faire connaître vos besoins spécifiques en contactant notre référent handicap:

Christine DECLERCQ - c.declercq@niceoevent.com