

POUVEZ-VOUS RETENIR VOTRE RESPIRATION JUSQU'À LA FIN DE VOTRE VIE ?

Savez-vous que votre respiration est votre meilleure et plus puissante alliée ?!

Stressé, anxieux, oppressé, votre rythme cardiaque devient chaotique, vous libérez les hormones du stress qui modifient votre activité cérébrale, rendent votre pensée moins rationnelle et laissent souvent vos émotions vous envahir.

En découvrant comment la respiration et notamment la cohérence cardiaque peut agir concrètement et durablement sur votre stress, vous découvrirez que vous disposez des moyens pour réguler vos niveaux de stress et d'anxiété...et de vos équipes.

Par la mise en pratique de la résilience, par l'apprentissage de ce que l'on nomme "la gestion d'énergie" et par la prise de conscience du pouvoir du souffle, vous retrouvez un état intérieur plus équilibré, vous améliorez votre perception des choses, votre communication et votre capacité de réaction.

La cohérence cardiaque et la résilience sont-elles des outils RH à adopter sans tarder pour développer le bien-être et la performance durable des collaborateurs ? A vous de juger !

BENEFICES :

- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts sur notre état émotionnel et nos comportements
- Identifiez comment la cohérence cardiaque peut vous permettre de gérer et stabiliser votre niveau d'énergie de façon pérenne
- Augmenter sa capacité de résilience
- Adopter des techniques simples et efficaces d'auto-régulation du stress et de gestion des émotions

INTERVENANTE :



Geraldine LESCS

Coach mental, trainer, formatrice, du calme à la performance

AU MENU DE L'ATELIER :

- Comment la respiration synchronise plusieurs régions cérébrales et améliore vos performances cognitives (mémoire et émotions)
- L'impact de notre variabilité de fréquence cardiaque sur notre performance physique et mentale
- Les bénéfices de la cohérence cardiaque pour créer et augmenter sa capacité de résilience et sa gestion d'énergie
- Des émotions épuisantes aux émotions régénératrices : retrouver distance, clairvoyance, puissance de décision et résistance à la pression
- Quelles pratiques d'auto-régulation émotionnelle ?
- Exercice pratique de cohérence cardiaque

DATES : 2 ATELIERS AU CHOIX EN DISTANCIEL

- 26 septembre de 13h30 à 15h
- 27 septembre de 13h30 à 15h