



COHÉRENCE CARDIAQUE ET GESTION DU STRESS

UN NOUVEL OUTIL EFFICACE A DÉCOUVRIR

FORMATEUR:

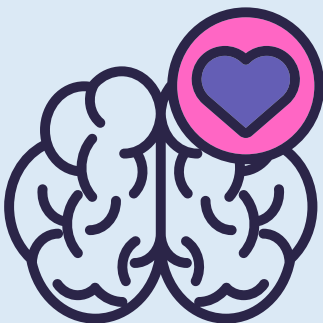
France Costentin, Médecin et Coach Professionnelle exerce la médecine depuis 25 ans et s'est spécialisée secondairement dans l'accompagnement des personnes, la gestion du stress et la souffrance au travail.

DÉTAILS PRATIQUES:

Durée de la formation: 04 heures
Groupe de 08 personnes maximum

COMPÉTENCES DU FORMATEUR:

Doctorat en médecine - Médecine d'Urgence
Praticien PNL
Coach professionnel certifiée
Coach de santé certifiée



LA COHÉRENCE CARDIAQUE POURQUOI? COMMENT?



Le cœur tient une place essentielle au centre du système nerveux autonome et participe activement à tous les processus impliquant les émotions et les sentiments.

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle et autonome, utile et efficace dans la gestion du stress et des émotions.

Au cours de cette formation, vous apprendrez rapidement à pratiquer la "Cohérence cardiaque" et à connaître les situations dans lesquelles elle vous sera particulièrement utile.

Cette formation se déroulera sur une durée de 04 Heures. Un support pédagogique vous sera remis à l'issue de cette formation.

DÉROULÉ DE LA FORMATION:

- 1- Le Stress et ses impacts sur la santé
- 2- La cohérence et la résonance cardiaque en théorie
- 3- Une séance de cohérence cardiaque en pratique
- 4- Applications quotidiennes et mises en situation

Gestion du stress # Prévention des risques psycho-sociaux # Qualité de vie au travail