



## Allier le bien-être et la performance au travail



### Pour comprendre nos émotions et gagner en efficacité

Les émotions sont la base du fonctionnement de l'être humain, c'est ce qui nous fait avancer, progresser ou qui nous freine dans toute organisation. Au-delà d'une idée, la gestion des émotions est une véritable compétence à intégrer et à développer.



### OBJECTIFS

- Comprendre l'impact des émotions dans notre vie
- Connaître et utiliser des outils simples et efficaces pour maîtriser ses émotions
- Comprendre l'importance des émotions dans le processus des communications difficiles
- Etablir un plan d'actions pour en faire une habitude

### Mettez vos émotions au service de vos objectifs professionnels, afin qu'elles deviennent des alliées

La cohérence cardiaque comme outil de prévention du stress :

Par une approche concrète et structurée, elle permet à une personne de faire rentrer en résonance son cœur, ses poumons et son cerveau, 3 éléments incontournables pour gérer le stress (quel qu'il soit) et se sentir simplement bien.

La cohérence cardiaque est utilisée aujourd'hui dans le sport de haut niveau, le milieu médical, et chez les pilotes de chasse de l'armée de l'air française. Elle se développe de plus en plus dans les entreprises.

[www.floreso.com](http://www.floreso.com) – 06 43 00 90 37 – [florence.potrel@gmail.com](mailto:florence.potrel@gmail.com)



## Programme de la formation



### Informations

- **Durée** : 1 ou 2 jours - 7 ou 14 heures
- **Public** : Tout public - 8 à 12 participants
- **Prérequis** : Aucun / Toute personne désireuse d'apprendre à gérer son stress et ses émotions en milieu professionnel.
- **Méthodologie** : La cohérence cardiaque est le fil conducteur. Des autodiagnostic seront effectués tout au long de la formation. Les apprentissages se feront avec des exercices concrets
- **Support** : 1 livret PDF et imprimé de formation
- **Tarifs** : Nous contacter

### Comprendre les émotions qui nous gouvernent

- Qu'est-ce que le stress et à quoi sert-il ?
- Comprendre les mécanismes du stress.
- Qu'est-ce qu'une émotion et à quoi servent-elles ?
- Identifier le chemin des émotions dans le corps, le mental
- Comprendre l'importance de la relation respiration, coeur, mental.
- Apprendre le rythme de respiration de la cohérence cardiaque.
- Que faire de nos émotions pour qu'elles deviennent aidantes plutôt que limitantes
- Réguler le corps, les émotions et le mental afin de les réharmoniser
- Connaître les processus d'élaboration d'une habitude

### Prendre en main ses émotions pour mieux gérer son stress

- Expérimenter la cohérence cardiaque dans diverses situations
- Maîtriser les respirations relaxantes et dynamisantes
- Apprendre à être concentré sur l'instant présent en situation professionnelle
- Savoir garder ses capacités de discernement lors de situations de stress ou / d'urgence et de conflit
- Déjouer les pièges des jeux psychologiques mis en place par les émotions non maîtrisées

[www.floreso.com](http://www.floreso.com) – 06 43 00 90 37 – [florence.potrel@gmail.com](mailto:florence.potrel@gmail.com)