



## **ATELIER COHÉRENCE CARDIAQUE**

Durée 1h30 à 3h

### **DESCRIPTIF**

Un atelier de cohérence cardiaque en entreprise est une intervention visant à enseigner aux collaborateurs une technique de respiration simple mais puissante pour gérer le stress et améliorer le bien-être au travail.

### **OBJECTIFS OPÉRATIONNELS / COMPÉTENCES VISÉES**

1. Apprendre des techniques de respiration pour intégrer la cohérence cardiaque au quotidien
2. Améliorer la gestion du stress et des émotions
3. Renforcer la concentration et la confiance en soi
4. Favoriser un climat de travail plus serein

### **AVANTAGES POUR LES COLLABORATEURS**

- Augmentation de la capacité de concentration
- Réduction de la fatigue, permettant de maintenir un niveau d'énergie plus stable au long de la journée
- Capacité accrue à prendre des décisions sereinement, même en situation de crise
- Meilleur contrôle des émotions, particulièrement utile dans les situations de conflit ou de tension

### **AVANTAGES POUR L'ENTREPRISE**

- Réduction du stress et prévention des risques psychosociaux
- Amélioration de la concentration et de la productivité
- Renforcement de la cohésion d'équipe
- Hausse de la satisfaction au travail, favorisant l'engagement des collaborateurs
- Développement des compétences managériales (gestion des conflits, résilience)

Un atelier de cohérence cardiaque offre ainsi aux collaborateurs un outil simple mais efficace pour améliorer leur bien-être et leurs performances au travail, tout en contribuant à un environnement professionnel plus serein.

### **FORMAT ET PUBLIQUE**

- Durée typique de 1h30 à 3h
- En groupe de 8 -15 personnes ou en plus grand nombre
- Disponible en présentiel ou en distanciel
- S'adresse à tous les collaborateurs, particulièrement bénéfique pour les profils soumis au stress

## DÉROULEMENT DE L'ATELIER

### Introduction

- Présentation des objectifs de l'atelier
- Explication des principes de base de la cohérence cardiaque
- Brève introduction à la physiologie du stress et du système nerveux autonome

### Partie théorique

- Définition détaillée de la cohérence cardiaque
- Explication de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)
- Présentation des bienfaits de la pratique, notamment en milieu professionnel

### Exercices pratiques

- Démonstration de la technique de respiration 3-6-5 (3 secondes d'inspiration, 6 secondes d'expiration, pendant 5 minutes)
- Pratique guidée en groupe
- Utilisation d'un logiciel de cardiofeedback pour visualiser les effets en temps réel

### Intégration au quotidien professionnel

- Conseils pour intégrer la pratique dans la routine de travail
- Suggestions d'horaires réguliers de pratique
- Idées pour créer un espace calme dédié dans l'entreprise

### Conclusion

- Récapitulatif des points clés
- Questions et partage d'expériences
- Encouragement à maintenir une pratique régulière
- Distribution de supports (guides, applications recommandées)

L'atelier se termine généralement par une courte séance de pratique pour ancrer l'apprentissage et permettre aux participants de repartir dans un état de calme et de bien-être.

L'atelier de cohérence cardiaque offre ainsi aux collaborateurs un outil simple mais efficace pour améliorer leur bien-être.

## INTERVENANTS

Praticiens professionnels expérimentés, formés et assurés professionnellement spécifiquement pour l'enseignement des techniques éducatives corporels au travail.