

## METHODES ET TECHNIQUES

### LA COHERENCE CARDIAQUE COMME OUTIL DE PERFORMANCE

#### Qu'est ce que c'est ?

Les recherches modernes en cardiologie et neurologie démontrent aujourd'hui avec précision que le cœur est en relation permanente avec notre cerveau limbique, le cerveau de nos émotions.

#### Les relations entre le cerveau et le cœur

« À chaque instant, l'équilibre de notre corps et plus particulièrement l'équilibre de notre cœur influence notre cerveau. »

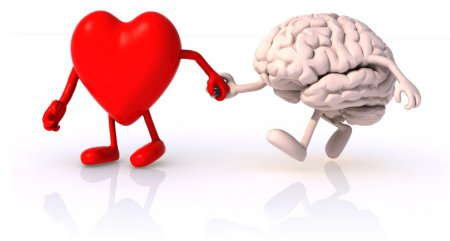
En apprenant – littéralement – à contrôler notre cœur, par une respiration spécifique agissant sur la variabilité du rythme cardiaque, nous apprenons à apprivoiser notre cerveau émotionnel.

#### Rôle des émotions positives – la cohérence psychophysique

Aujourd'hui, les spécialistes scientifiques parlent de cohérence psychophysique® dans la mesure où nos émotions et notre façon de percevoir les choses influencent notre biologie qui influence à son tour notre façon de ressentir et de percevoir. C'est une boucle circulaire.

#### En résumé :

La cohérence cardiaque est une technique simple et puissante, basée sur la respiration et les émotions agréables, permettant d'apprendre à mieux gérer le stress, développer la maîtrise de soi et augmenter sa performance mentale, physique et relationnelle.



Avec une pratique simple et régulière, jour après jour, nous optimisons :

La connaissance de nous-mêmes et par conséquent des autres,  
La perception plus claire des impacts liés aux situations diverses,  
La capacité à agir avec tranquillité et objectivité,  
L'utilisation de notre potentiel (de ses possibilités et de ses limites) intellectuel, émotionnel et physiologique,  
Notre énergie, pour une vie plus intense et équilibrée entre la partie personnelle et professionnelle.

Modes d'accompagnement

pour le transfert de compétences en cohérence cardiaque ?

- ✓ En petits groupes de 6 personnes pour une formation de 2,5 jours dans l'idéal pour tous les publics  
objectifs : prévention des risques psycho-sociaux, maîtrise émotionnelle et gestion personnelle de son stress. Pouvoir repérer et alerter vis à vis de ses collègues.
- ✓ En individuel, sous forme de coaching spécifique comprenant 8 séances de 1h30.  
Objectifs : Développer sa performance mentale physique et émotionnelle dans un contexte de challenge professionnel. Agir et prévenir le burn-out.
- ✓ En coaching d'équipe, comprenant 8 rencontres de 2H30 espacées de 2 à 3 semaines.  
Objectifs : augmenter la performance du Team en développant les ressources personnelles et en collaborant de manière constructive autour des points forts et des points sensibles de l'équipe.

La thématique vous est proposée en interentreprises chaque année.

Consultez également régulièrement l'onglet « ACTU » sur la page d'accueil

### La cohérence cardiaque pour répondre aux enjeux économiques d'aujourd'hui

Dans le contexte économique et social actuel, les transformations et changements perpétuels deviennent la norme pour de nombreuses entreprises.

Lorsque les employés sont sous pression, irrités, dans un état de grande fatigue voire d'épuisement, ils agissent souvent comme s'ils étaient en danger. Il en découle une perte de perception, un manque d'écoute, une baisse de productivité, une baisse de capacité à communiquer clairement.

La pratique des techniques de cohérence cardiaque diminue de manière très significative les symptômes physiques du stress, en augmentant simultanément la performance, la productivité, la communication et plus largement la satisfaction des employés et leur état d'esprit positif.

Des études menées démontrent qu'après une formation et 2 mois d'entraînement, les employés réalisent que les émotions négatives contre leurs collègues, la Direction, ne leur apportent rien.

L'apprentissage de concepts managériaux associés à la cohérence psychophysiologique permet de :

- ✓ Clarifier leurs objectifs,
- ✓ Comprendre mieux la stratégie de leur société,
- ✓ Développer et entretenir la positivité et la reconnaissance
- ✓ Assumer le choix de leur attitude face aux clients et à leur collègue,
- ✓ S'assurer du soutien de son manager,
- ✓ Faire reconnaître la valeur de contribution de leur travail,
- ✓ Gérer la pression du temps,
- ✓ Respecter leur valeur de fond.



### Improvements in Emotional Well-Being Health Care Workers from 2002 to 2012 % participants who responded "often - always"

