



# Séminaire de Cohérence Cardiaque :

## Retrouver l'état normal de fonctionnement corps/esprit

### Ce séminaire s'adresse à toute personne :

- souhaitant améliorer son bien-être physique ;
- désirant mieux maîtriser sa vie émotionnelle ;
- intéressée par son développement personnel.

### Qu'est-ce que la Cohérence Cardiaque et pourquoi l'intégrer dans sa vie ?

Au début des années 60, les médecins ont commencé à s'intéresser à l'écart entre chaque battement du cœur, c'est à dire à la **variabilité cardiaque**. Depuis, de nombreuses études ont montré que la mise en Cohérence Cardiaque, c'est-à-dire le contrôle de ces écarts par la personne elle-même, dans le but d'obtenir une courbe de variabilité régulière permet un fonctionnement optimal de l'organisme.

Notre régulation physiologique est perturbée par la survenue d'émotions non maîtrisées. Apprendre à se mettre en Cohérence Cardiaque donne le moyen d'agir sur son cerveau émotionnel et de **retrouver son équilibre**, particulièrement en cas de stress. Qui n'a pas vécu la "paralysie" de la pensée logique, l'inaptitude à bien communiquer et la douleur physique en cas de montée émotionnelle incontrôlée et n'a pas souhaité à ce moment-là pouvoir sortir de cette situation !

### Objectifs du séminaire :

- ✍ **Développer une conscience de son comportement lorsqu'on est en proie à des émotions** pour changer sa base de données émotionnelles.
- ✍ **Comprendre les bienfaits multiples** qu'apporte l'état de Cohérence Cardiaque dans sa vie.
- ✍ Apprendre à **rester "contacté" avec son cœur** en pratiquant les techniques de mise en Cohérence Cardiaque
- ✍ **Savoir utiliser un logiciel** permettant de vérifier son état chaotique ou cohérent, chez soi, au bureau... partout avec son ordinateur.

Le séminaire est consolidé par la **rédaction**, à l'aide d'un support fourni, d'un **programme personnel** de mise en œuvre des techniques apprises.

### Contenu :

#### Théorie

- Éléments de physiologie : le cœur, le système nerveux autonome, le système hormonal.
- Science des émotions : relations entre les émotions, le corps et le cerveau.
- Relation entre émotion et performance ; la pyramide de l'intelligence émotionnelle.
- Les différentes techniques de mise en cohérence.

#### Pratique (exercices individuels et collectifs)

- Prise en mains du logiciel *CardioSense*<sup>®</sup> et visualisation de la courbe de Cohérence Cardiaque par chaque participant.
- Apprendre à repérer un état de stress et à l'endiguer par un antidote physiologique, la mise en Cohérence Cardiaque
- Gestion des émotions : comment augmenter la cohérence et l'efficacité d'un groupe : la technique "Mastery". (*collectif*)
- La communication cohérente : découvrir le sens caché d'un dialogue. S'exprimer pleinement sans perturber inutilement l'interlocuteur. (*en duo*)
- Rédaction par chaque participant du programme de mise en œuvre des techniques apprises.

### La documentation :

La documentation suivante est remise à chaque participant :

- Un manuel de formation décrivant les concepts de base de la physiologie du système nerveux autonome et des émotions, ainsi qu'une description des techniques enseignées au cours du séminaire.
- Un modèle d'organisation de journée pour créer un "compte en banque d'émotions positives".



## OFFRE :

- Ce séminaire fournit les éléments essentiels à la compréhension de la Cohérence Cardiaque et de ses applications.
- Des modules de formation complémentaire permettent d'approfondir ses connaissances et sa pratique.
- Il est possible d'acquérir le logiciel *CardioSense*<sup>®</sup> et le capteur à l'issue du séminaire pour l'utiliser sur son propre ordinateur.
- Les participants qui souhaitent être assistés dans leur démarche et approfondir leurs compétences, à l'issue de cette première journée, pourront s'inscrire à des séances individuelles d'accompagnement.

## INTERVENANTS :

### Georges-Hervé STOLERU, Consultant

- Docteur en Médecine.
- Ancien président de filiales de groupes pharmaceutiques internationaux.
- Ancien chargé de cours à l'Institut Pasteur de Paris et à la Faculté de Lisbonne (Portugal).

### Clémentine DUNNE, Formatrice

- Comédienne et intervenante "Rire – Respiration – Relaxation", créatrice du "*Training du rire*".
- Pratique en entreprise, milieu hospitalier, scolaire et auprès du grand public.
- Coach en développement personnel.

## INFORMATIONS PRATIQUES :

- Il est souhaitable que chaque participant puisse disposer d'un ordinateur PC muni d'une prise USB et d'un lecteur de Cd-Rom.
- Les logiciels et les capteurs sont fournis pendant la durée du séminaire.
- Durée : une journée.

### Les «plus» du séminaire d'apprentissage de la Cohérence Cardiaque

L'objectif de la Cohérence Cardiaque est d'aider à effectuer un "retournement" durable dans sa vie en utilisant ses propres ressources, ses mécanismes naturels d'auto-guérison pour :

- respecter sa physiologie,
  - acquérir une autonomie face à ses émotions,
  - harmoniser ses relations interpersonnelles,
  - répondre à ses besoins essentiels,
  - cultiver la présence à soi-même.
- + Le séminaire proposé permet de découvrir toute l'importance de notre monde émotionnel, et son influence dans la détermination de la performance personnelle.
- + Il permet de mieux affronter les moments-clés nécessitant un potentiel maximum (situation d'urgence, prise de décisions, gestion de crises, contrôle des émotions).
- + Les techniques apprises sont d'utilisation simple et donnent à chacun la possibilité de mettre en œuvre l'ensemble de ses capacités pour obtenir une performance optimale.
- + La gestion des émotions améliore la qualité de la vie relationnelle personnelle et professionnelle. Chaque participant peut alors contribuer efficacement à la construction des étapes fondamentales de sa vie.