

Programme de la 2ème journée:

Révision des exercices de la 1ère journée

- Le pompage
- Le contracté / relâché
- Le toboggan
- La plume
- Le 8
- La langue
- Le polichinelle
- Le carré
- Iron man
- La fontaine

Respiration à cohérence cardiaque

- Définition
- Comment contrôler le rythme respiratoire
- Bénéfice de la cohérence cardiaque
- Pratique d'exercices personnels sur pc ou tablette

Entretiens individuels

- Discussion et solution personnalisée

Moyens et méthodes pédagogiques : vidéo-projection powerpoint, mises en situations professionnelles par des exemples concrets, un support pédagogique, visualisation de films pédagogiques.

Evaluations : test après la formation qui évalue l'acquisition des connaissances pour une bonne mise en œuvre des objectifs + évaluation du formateur et des moyens pédagogiques mis en œuvre pour la formation.

Sanction : le stagiaire reçoit une attestation individuelle de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de l'action.

Programme de la 2ème journée:

Révision des exercices de la 1ère journée

- Le pompage
- Le contracté / relâché
- Le toboggan
- La plume
- Le 8
- La langue
- Le polichinelle
- Le carré
- Iron man
- La fontaine

Respiration à cohérence cardiaque

- Définition
- Comment contrôler le rythme respiratoire
- Bénéfice de la cohérence cardiaque
- Pratique d'exercices personnels sur pc ou tablette

Entretiens individuels

- Discussion et solution personnalisée

Moyens et méthodes pédagogiques : vidéo-projection powerpoint, mises en situations professionnelles par des exemples concrets, un support pédagogique, visualisation de films pédagogiques.

Evaluations : test après la formation qui évalue l'acquisition des connaissances pour une bonne mise en œuvre des objectifs + évaluation du formateur et des moyens pédagogiques mis en œuvre pour la formation.

Sanction : le stagiaire reçoit une attestation individuelle de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de l'action.