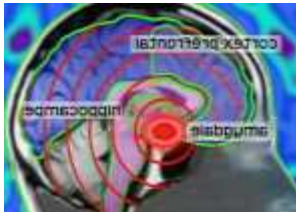




Gérer le stress

Améliorer la performance

Le stress



Les émotions procèdent d'un mécanisme naturel et archaïque. Elles ont pour but de générer de l'énergie pour se mettre en action face à ce qui est perçu comme un danger.

A l'origine, cette énergie est faite pour être consommée sous forme de mouvements physiques (par exemple pour courir).

L'évolution de l'être humain, et plus particulièrement de son cerveau, modifie ce fonctionnement archaïque :

- L'énergie n'est plus forcément utilisée pour agir concrètement,
- Elle peut être intériorisée.

Si l'énergie est intériorisée, elle génère alors du stress.

Dans tous les cas, l'énergie doit être brûlée d'une manière ou d'une autre. Dans l'hypothèse du stress, elle peut alors se transformer en souffrances.

En entreprise, selon l'agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, le stress est ressenti lorsqu'un déséquilibre est perçu entre ce qui est exigé de la personne et les ressources dont elle dispose pour répondre à ces exigences. Bien que le stress soit perçu psychologiquement, il peut également porter atteinte à la santé physique.

Le stress à court terme, engendré par exemple par l'obligation de respecter un délai, ne constitue pas un problème en soi, il peut en effet stimuler chacun à donner le meilleur de soi-même. Le stress devient un risque pour la santé et la sécurité lorsqu'il est éprouvé dans la durée.

Grâce au progrès des études scientifiques dans le domaine de la gestion du stress, on a pu mettre en évidence les liens existants entre certains modes de management, certains milieux professionnels, et les effets négatifs du stress sur l'organisme. Les performances en sont directement atteintes.

Une méthodologie très efficace : la cohérence cardiaque

Ce sont des cardiologues de Stanford qui ont testé la technique de la «cohérence cardiaque», dans un premier temps en l'enseignant à un groupe de malades souffrant d'insuffisance cardiaque sévère et de troubles psychiques.

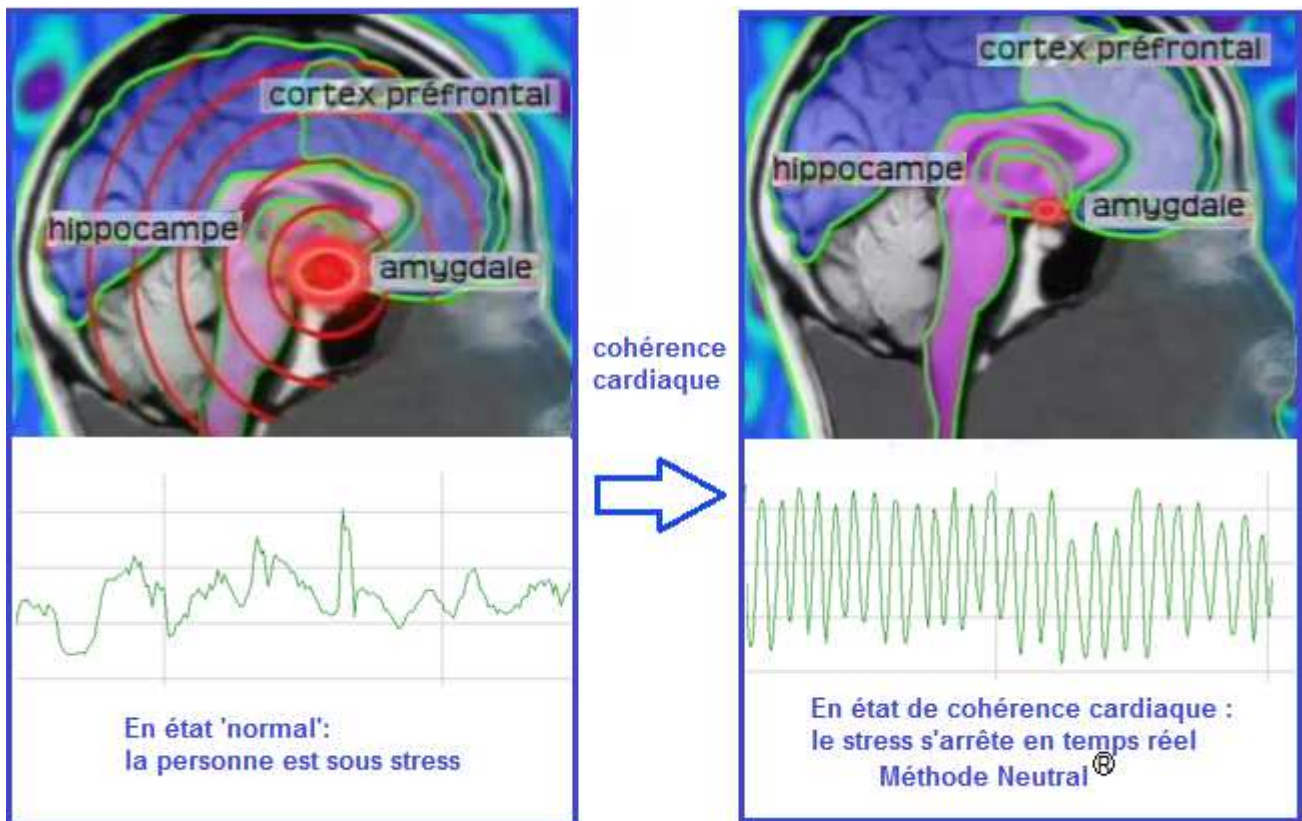
Au bout de six semaines de pratique, les résultats sont éloquentes : le niveau de stress et de dépression s'est remarquablement amélioré, ainsi que l'état physique, tandis que l'état général du groupe témoin, traité par des méthodes classiques, s'est détérioré.

La même approche, enseignée à des milliers de cadres stressés des grandes entreprises britanniques et américaines, **fait passer la proportion de ceux qui se disent épuisés de 50% à 12%**, insomniaques de 34% à 6%, anxieux de 33% à 5%. Au bout d'un mois de pratique seulement, leur tension artérielle a baissé deux fois plus qu'avec une approche classique. Une étude suggère qu'**une pratique régulière** fait doubler le taux de DHEA, la fameuse hormone de jeunesse, et **baissé d'un quart le taux de cortisol, l'hormone du stress**.

Cette approche, qui a maintenant quitté le domaine de l'expérimentation des laboratoires, est de plus en plus demandée au niveau de la gestion du stress pour les cadres d'entreprise. La raison en est simple : son efficacité ! Comme pour les exemples cités ci-dessus on enregistre des progrès spectaculaires, avec une amélioration de la gestion du stress à la clé bien sûr, mais également de l'estime de soi, du positionnement comportemental, et de la performance.

Cette méthodologie est enseignée et mise en pratique pendant la formation, à travers la théorie, et différents exercices portant chacun sur l'approche cohérence cardiaque : les méthodes « Neutralisation », « Coherence Rapide », « Heart Control », « Gel des émotions » et « Coherence Listening ».

C'est la seule méthode de gestion du stress, pratiquée en entreprise, validée scientifiquement.



La performance élevée

Lorsque les employés sont sous pression, irrités, dans un état de grande fatigue voire d'épuisement ou de dépression, nous constatons qu'ils agissent comme s'ils étaient en danger (combat ou fuite). Sans aller jusque là, les sources de pertes d'énergie et de dispersion, les pressions de tous ordres sont si nombreuses dans l'entreprise qu'il en découle une perte de lucidité de perception, un manque d'écoute, une baisse de productivité, une baisse de capacité à communiquer clairement. Face à ce phénomène, l'application de notre programme basée sur la cohérence cardiaque diminue de manière très significative les symptômes physiques du stress, en augmentant simultanément la performance, la productivité, la communication, ou plus largement la satisfaction des employés et leur état d'esprit positif pour leur entreprise.

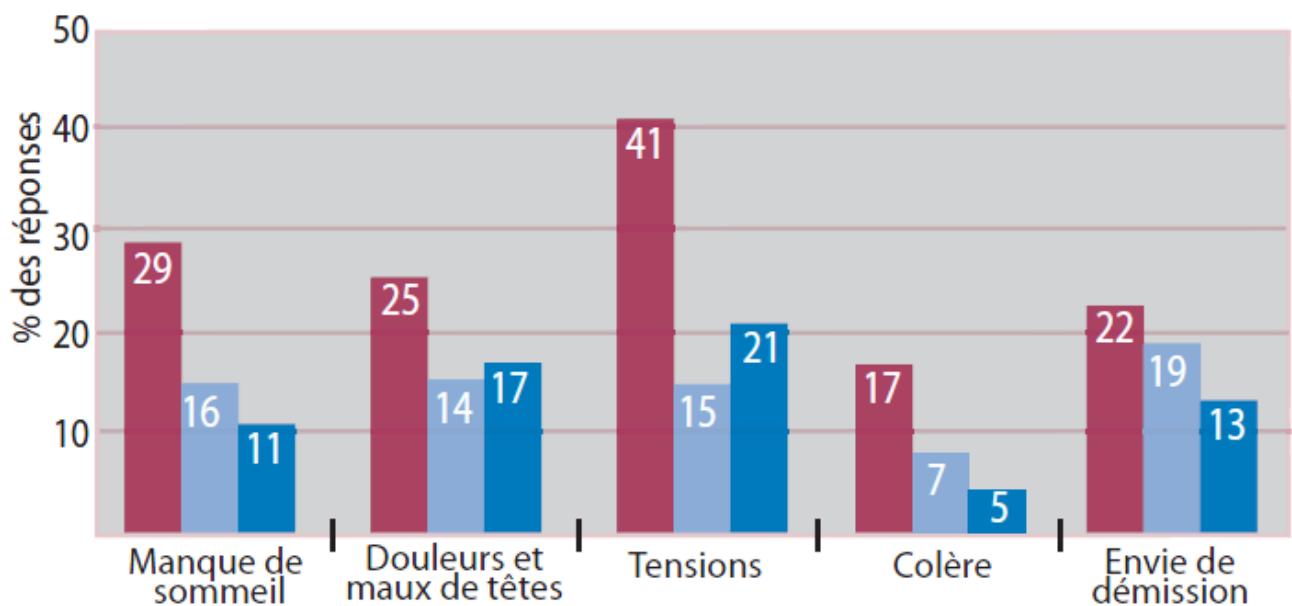
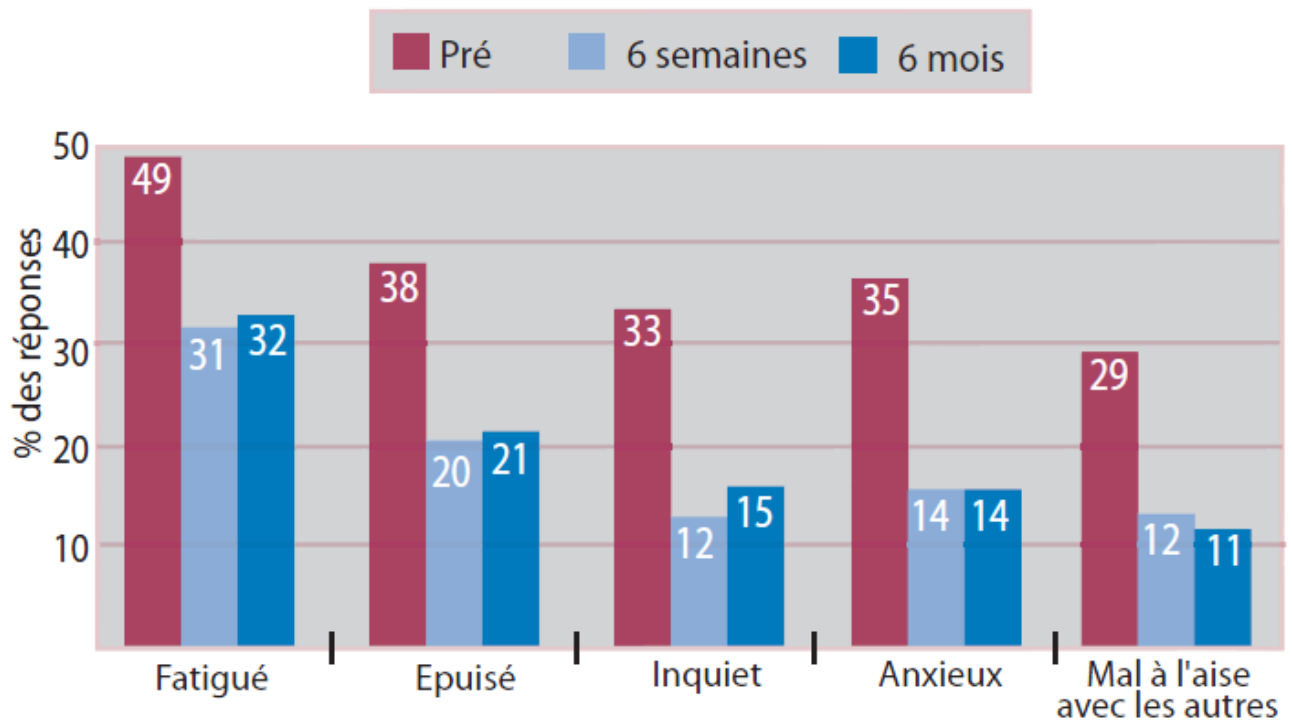
Des résultats probants et durables dans le temps

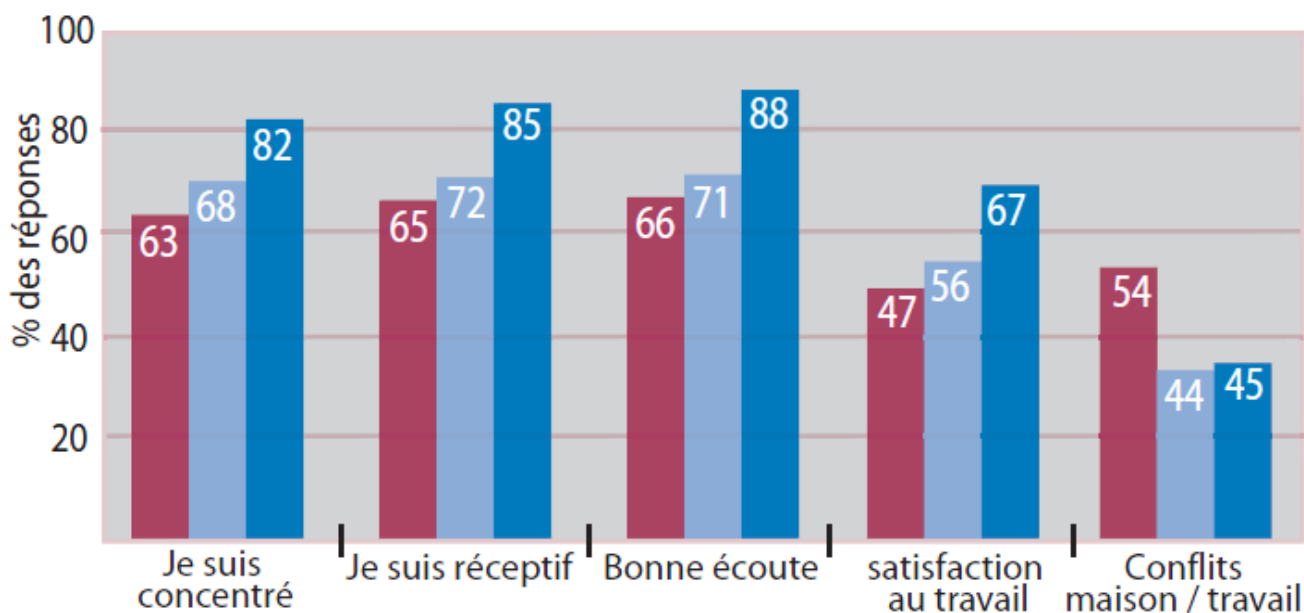
Il est alors important que ces évolutions de performance soient maintenues dans le temps, notamment si l'entreprise connaît de forts changements, soit en interne, soit du fait d'événements externes (ex : crise). Les graphiques ci-dessus représentent une étude sur un échantillon de 1 400 employés de 5

entreprises différentes formés aux techniques de gestion du stress par la cohérence cardiaque. Des améliorations significatives ont été constatées rapidement, amplifiées dès la 6ème semaine, et maintenues dans le temps plus de 6 mois après les tests.

Données personnelles et organisationnelles avant et après la formation

(Test ECSPO : pourcentage des personnes ayant répondu "d'accord" ou "tout à fait d'accord" sur un ensemble de 5 réponses possibles)

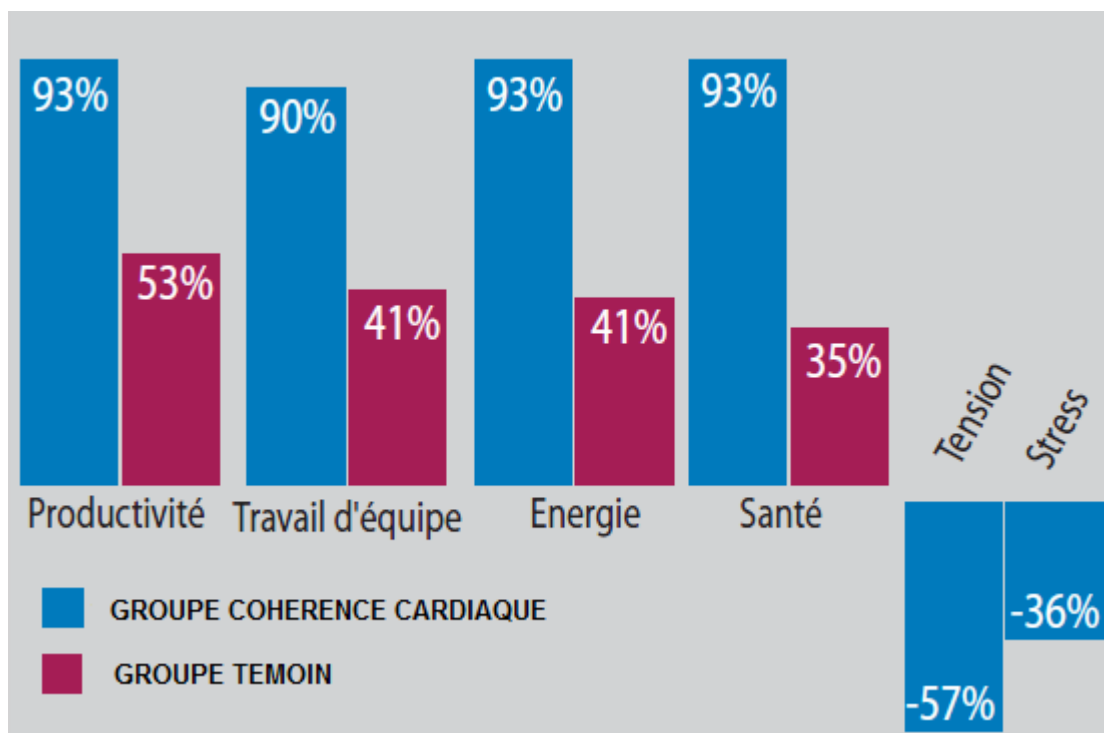




ETUDE DE CAS N° 1

L'amélioration de la qualité du travail chez Motorola

Dans les usines, 93% des participants à la méthode de gestion du stress par la cohérence cardiaque ont constaté un accroissement de leur productivité et du travail en équipe, avec gain en qualité de 22%. 26 % des cadres opérationnels faisaient de l'hypertension au début de la formation. Après 6 mois ce symptôme avait disparu et tous les employés étaient capables de gérer les moments importants.



ETUDE DE CAS N° 2

Voici les résultats mesurés après l'intervention d'HeartMath dans une SSII cotée dans le Top 50 des sociétés High Tech aux USA :

- ✓ 67% de réduction des cas de démission et de turnover
- ✓ 50% de réduction des agents de stress : colères, inconforts, relations de pouvoir et dépressions
- ✓ 38% d'amélioration de la cohésion d'équipe et du dialogue entre le personnel et le manager
- ✓ 33% d'amélioration de l'écoute du client et de ses collègues de travail
- ✓ 36% de progression des avis favorables dans le fait que l'entreprise se préoccupait d'eux.

« Le programme de Management de la Gestion de Soi par la cohérence cardiaque a fourni des outils simples et conviviaux de modifications comportementales. Les résultats parlent d'eux-mêmes. Notre société Cathay Pacific, se glorifie de procurer un service de qualité personnalisé. Cette qualité de service a contribué à ce que nous soyons classés comme la compagnie aérienne proposant le meilleur service au monde ».

--- Peter, Directeur commercial et marketing de Cathay Pacific, Ltd, Hong Kong ---

« Programme très complet aussi bien sur le plan théorique que pragmatique. Sur les nombreuses formations que j'ai suivies sur la gestion du stress, celle ci est la seule à donner des outils cohérents et que je pense mettre en place à long terme »

--- Marie Noëlle, Manager Informatique, Sophia Antipolis ---

« Découverte en douceur des possibilités que nous avons en nous. Comme toujours très enrichissant et équilibrant. »

--- David, Ingénieur Informatique, Sophia Antipolis ---

Les différentes prestations

Cette gestion du stress peut être acquise sous différentes formes : coaching individuel, formation collective inter, ou encore formation intra.

Coaching individuel

Séance 1 : Bien percevoir son ressenti émotionnel, cerner sa/ses zones de performance.

Séance 2 : Réduire l'impact négatif du Stress avec le « stop émotions » et la méthode Neutral®.

Séance 3 : Renforcer sa stabilité émotionnelle avec la méthode Quick Coherence®.

Séance 4 : Maintenir ses acquis dans le temps avec la méthode Heart Lock-In®.

Séance 5 : Résoudre les problèmes avec les méthodes Freeze-Frame®, Coherent Listening®.

Séance 6 : Utiliser les méthodes appropriées pour une étude de cas

Séance 7 et 8 : suivi et affinement des performances par un accompagnement personnalité et adapté aux problématiques spécifiques rencontrées par le client.

Aspects matériels

Chaque personne qui suit ce programme:

- Reçoit un logiciel qui lui est attribué définitivement à titre personnel (n° de licence).
- Reçoit un support « Stress Relief Program » qui lui servira de guide.

Prix du suivi

2200 € HT par personne (logiciel et support inclus)

Formation collective

Jour 1

Résumé : Connaître le mécanisme du stress, et renforcer sa stabilité émotionnelle

- Définition générale du stress et du stress au travail
- Bien percevoir son ressenti émotionnel
- A la recherche de ses sources de stress
- Les cercles vicieux du stress et les cercles vertueux
- Les circuits physiologiques du stress
- Le rôle des Système nerveux autonome et son influence dans la mise en place du stress et de sa gestion
- Les hormones du stress et leur impact sur le corps
- Un premier outil de dégageant du stress : la manoeuvre vagale
- Un deuxième outil de gestion du stress : la méthode « neutralisation »

Jour 2

Résumé : Maîtriser son stress en temps réel. Maintenir ses acquis dans le temps

- Le rôle des émotions positives et ses effets physiologiques sur le corps,
- La zone d'équilibre ou zone de performance
- La méthode « Positive Cohérence »
- Les liens coeur/cerveau
- La variabilité de la fréquence cardiaque
- Le Système Nerveux Autonome en « état habituel » et en « état de cohérence cardiaque »

- La variabilité de la fréquence cardiaque
- Maintenir ses acquis dans le temps avec « l'Arrimage Affectif »

Jour 3

Résumé : Savoir gérer ses émotions et décisions dans des situations extrêmes (dans un contexte très tendu, et face à des personnalités très difficiles)

- Les méthodes de résolution par la cohérence cardiaque,
- Que se passe-t-il au niveau du cerveau dans la dépression ?
- L'inhibition corticale et la facilitation corticale
- 1er outil de résolution : « Le Couper Court »
- 2ième outil de résolution : « L'Arrêt sur Image »
- 3ième outil de résolution : « L'écoute cohérente »
- 4ième outil de résolution : « Décision cohérente »
- 5ième outil de résolution : « Elan vers le changement »

Aspects matériels

Chaque personne qui suit ce programme collectif

- peut recevoir un logiciel qui lui est attribué définitivement à titre personnel (n° de licence) - optionnel

Prix de la formation

Inter :

1800 € HT par personne, pour les 3 journées

Optionnel : 300 € logiciel (par personne)

Intra :

1900 € HT par jour de formation

Optionnel : 300 € logiciel (par personne)

En savoir plus...

Si vous souhaitez en savoir plus sur la gestion du stress par la cohérence cardiaque, vous pouvez accéder à des documentations supplémentaires sur notre site internet :

http://www.rbconseil.com/videos_stress.php : Vidéos sur : « qu'est ce que le stress ? », « une volontaire teste la méthode de la cohérence cardiaque », « la cohérence cardiaque dans l'armée de l'air », etc..

http://www.rbconseil.com/formation_gestion_stress_paris_nice.php : Toutes les informations sur les formations collectives de gestion du stress

Et bien sûr, n'hésitez pas à nous contacter !