

L'AVANTAGE RÉSILIENCE™

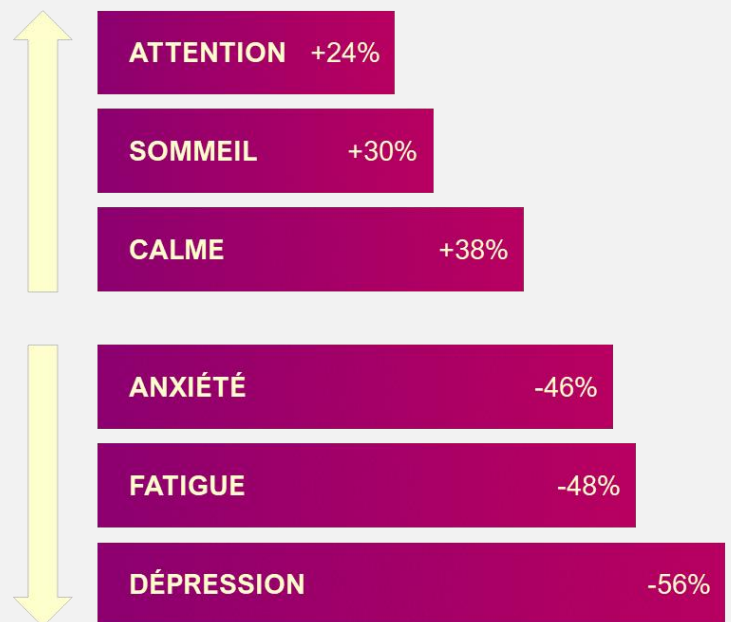
construire la résilience au stress pour une performance optimale



programme de formation
et mentorat adapté
aux besoins de vos équipes

La résilience au stress

- permet de gagner le contrôle de son énergie
- soutient une performance professionnelle optimale
- favorise un choix clair et une action innovante



étude sur www.heartmath.com

Utilisé par l'US Navy, des systèmes hospitaliers et des compagnies du Fortune 500 dans le monde entier, le programme **Avantage Résilience™** apporte à vos équipes un ensemble performant de compétences pour les accompagner à réussir dans un monde de flux, de challenges et d'opportunités.

Formation basée sur vingt-cinq années de recherche scientifique à l'Institut HeartMath® sur la psycho-physiologie du stress et des émotions, et les interactions entre le cœur et le cerveau.



Contact

Julie SVAY

+33 (0)6 7476 6889 | julie.svay@angkorinstitute.com

www.angkorinstitute.com

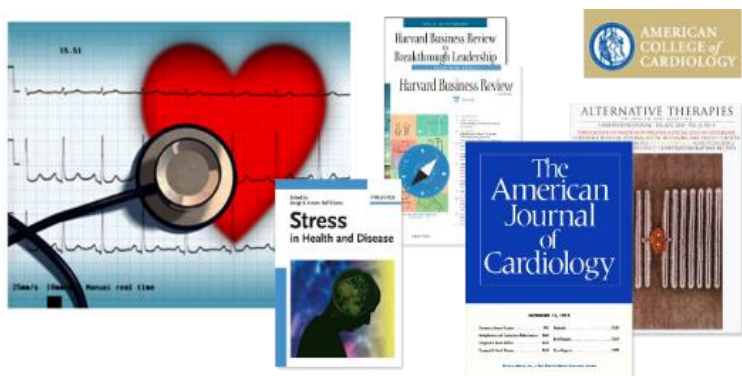
 **HeartMath.**
Certified Trainer

identifier les drains d'énergie
restaurer l'équilibre énergétique

préserver le calme émotionnel
garder une clarté mentale
répondre de façon optimale

cultiver la cohérence relationnelle des équipes

L'exposition à des facteurs de stress chronique ou aigu diminue la performance et peut engendrer des conséquences néfastes sur la santé. Construire des compétences pour la résilience au stress **prépare aux épreuves épuisantes ou aux facteurs de stress récurrents**, afin de protéger la **santé psychologique et physiologique**.



Les participants recevront une communication d'avant-garde sur la physiologie du stress, afin de **conscientiser leur capacité à s'auto-réguler**. Ils seront guidés à pratiquer des techniques simples et efficaces avec **biofeedback** pour **reprendre contrôle de leur énergie** et **favoriser leur performance** personnelle et professionnelle optimale.

Les bénéfices sont reportés dans plus de deux cents publications scientifiques

capacité accrue à se concentrer, traiter l'information et résoudre les problèmes | meilleure aptitude à gérer une situation exigeante | **prise de décision intuitive et efficace** | meilleure prise de conscience situationnelle | **créativité et innovation** | **réduction du stress et de la fatigue**

Les outils et la technologie de l'Avantage Résilience™ sont utilisés dans le monde entier par des forces militaires et spéciales, des athlètes professionnels et Olympiques, des pilotes de combat, des policiers et pompiers, des équipes de cliniques PTSD et urgences hospitalières.



“La Navy soutient la formation Coherence Advantage™ car elle fournit des outils et compétences tangibles qui peuvent et ont amélioré le fonctionnement des individus, ce qui signifie des missions plus efficaces et réussies.” - Capitaine Lori A. Laraway, Directrice du programme de contrôle du stress lors des opérations, Commandement expéditionnaire au combat de l'US Navy.

“J'ai été capable de faire face à une charge de stress plus grande qu'à l'accoutumée avec un calme et une clarté de pensée étonnants, et j'ai pu dormir malgré les challenges à venir. Je suis re-énergisée et surprise par mon calme lors de prises de décisions importantes.” – Participante, Travelocity Expedia.

* Nom militaire Américain pour le programme Avantage Résilience™

“Nous constatons que les personnes se sentent plus en contrôle de leur situation – moins réactives ou submergées. Les employés [...] ont expérimenté un changement de perspective sur ce qui se passe autour d'eux et développé une vision plus positive, dynamisée et responsabilisée.” – Directeur de centre Leadership

Contact

Julie SVAY

+33 (0)6 7476 6889 | julie.svay@angkorinstitute.com

visitez notre site www.angkorinstitute.com

 **HeartMath.**
Certified Trainer

HeartMath® is a registered trademark of Quantum Intech, Inc.