

TRUCS AU CUBE



Louise Manuri
Présidente

BULLETIN AOÛT 2013

MANURI • FORMATION

Le facteur humain³

Nous sommes heureux de vous offrir la 75e édition de notre bulletin électronique mensuel «Trucs au cube» qui traite de trucs, de conseils et d'informations sur la gestion du temps, la gestion du stress et les communications interpersonnelles. Également, nous vous rappelons, à la fin de notre bulletin, les formations à venir au cours des prochaines semaines. Bonne lecture!

BULLETIN : LA COHÉRENCE CARDIAQUE... UN OUTIL INESPÉRÉ POUR GÉRER VOTRE STRESS

Par Louise Manuri



Avez-vous récemment entendu parler de la cohérence cardiaque et, plus particulièrement, de la méthode 365 du Dr David O'Hare? À l'heure actuelle, c'est un sujet bien à la mode.

Julie Snyder, dans l'émission télévisée *Accès illimité* de mars dernier, mentionnait qu'elle avait commencé à pratiquer la méthode 365 de la cohérence cardiaque du Dr O'Hare pour **réduire son anxiété**.

Ginette Reno, à la première page de la revue *La Semaine* du 16 août, révèle : « **La cohérence cardiaque a changé ma vie.** » Elle raconte que non seulement la méthode 365 du Dr O'Hare l'a aidée à mieux **gérer son stress** mais aussi qu'elle lui procure un « **bien-être jamais ressenti auparavant** ».

En quoi consiste la cohérence cardiaque exactement? Cette dernière est une pratique personnelle de prise en charge du stress et de la gestion optimale des émotions. Dans son livre *Cohérence cardiaque 365*, le Dr O'Hare mentionne qu'il a accompagné, pendant plus de 10 ans, des milliers de personnes dans l'entraînement de la cohérence cardiaque et qu'il n'a jamais vu une personne motivée et constante échouer.

La méthode 365

La méthode 365 consiste dans le fait que le cœur et les poumons sont synchronisés pour plus d'efficacité. Lorsqu'on respire six fois par minute, cette synchronisation est alors à son maximum. Le niveau de stress baisse, les émotions sont maîtrisées et une prise de distance s'installe par rapport au stress.

Voici comment faire les respirations :

Le chiffre 3 : trois fois par jour

Le chiffre 6 : six respirations par minute

Le chiffre 5 : cinq minutes durant

Attention! Il ne s'agit pas de respirer le plus lentement possible. Il s'agit de faire six respirations par minute. Pour cela, pour chaque respiration, comptez cinq secondes d'inspiration et cinq secondes d'expiration.

Au début, vous aurez besoin d'une aide pour réussir à respirer à la fréquence de six respirations par minute. Par exemple, vous pourriez compter les secondes ou les respirations en vous servant d'une montre, d'une minuterie ou d'un guide respiratoire pour la cohérence cardiaque. Vous trouverez facilement ce guide sur Internet. Après quelques jours de cet exercice, vous serez en mesure de pratiquer sans aucune aide.

Comme les effets de la cohérence cardiaque durent quatre heures, il faut pratiquer la méthode 365 régulièrement pour récolter des résultats à long terme. Ainsi, le Dr O'Hare suggère de pratiquer la méthode 365 trois fois par jour : le matin au lever; quatre heures après, en avant-midi; et quatre heures après, en après-midi.











La méthode est simple mais pas nécessairement facile. Beaucoup de discipline s'avère nécessaire pour se conformer aux trois séances proposées. Cependant si, à partir d'aujourd'hui, vous prenez le temps de respirer six fois par minute pendant cinq minutes, trois fois par jour, vous vous munirez d'un outil redoutablement efficace pour la gestion du stress.

Si vous désirez en connaître davantage sur le sujet, une session publique de formation sur *La gestion du stress par la cohérence cardiaque* sera animée par le Dr David O'Hare le 24 octobre, à Québec, et le 31 octobre, à Montréal.

D'ici là, nous vous souhaitons une bonne pratique de la cohérence cardiaque, et ce sera avec plaisir que nous vous retrouverons en septembre pour le prochain bulletin.

PROCHAINES SESSIONS PUBLIQUES DE FORMATION

Automne/Hiver 2013*

-  **Communiquer avec les différents profils de personnalité**
Montréal : 3 décembre 13
Québec : 5 décembre 13
-  **Communiquer sans conflits avec l'Analyse transactionnelle**
Montréal : 8 octobre 13
Québec : 10 octobre 13
-  **Formation pour secrétaires et adjointes :
Secondar son patron : une priorité!**
Montréal : 22 et 23 octobre 13
Québec : 29 et 30 octobre 13
-  **Gérer son personnel avec succès**
Montréal : 12 et 13 novembre 13
Québec : 5 et 6 novembre 13
-  **La gestion des clients difficiles**
Montréal : 14 novembre 13
Québec : 7 novembre 13
-  **La gestion du stress par la cohérence cardiaque**
Montréal : 31 octobre 13
Québec : 24 octobre 13
-  **La gestion du temps et des priorités**
Montréal : 24 septembre 13
Québec : 26 septembre 13
-  **L'art de la prise de décision :
entre raison et intuition**
Montréal : 27 novembre 13
Québec : 20 novembre 13
-  **Le service à la clientèle**
Montréal : 1er octobre 13
Québec : 3 octobre 13
-  **L'intelligence émotionnelle au travail**
Montréal : 18 octobre 13
Québec : 16 octobre 13

*** Ces formations peuvent également se donner en entreprise.**

Pour informations et inscriptions :

Téléphone : 514 257-7680 Sans frais : 1 866 257-7680

Courriel : info@manuriformation.com

INSCRIPTIONS EN LIGNE

www.manuriformation.com