**GROUPE DES EXPERTS : LA COHÉRENCE CARDIAQUE**

**MODE D’EMPLOI**

1. Prendre connaissance des documents écrits, des schémas et de la vidéo.
2. Echangez entre vous sur ce que vous avez appris et retenez d’utile
3. Tout à l’heure, vous devrez restituer ce que vous avez compris aux autres collègues.

Vous pouvez choisir de restituer seulement à l’oral vos notes, faire des schémas, un jeu de rôles, utiliser des exemples ….. tout ce qui vous semblera utile.

Quelques questions qui pourraient vous être utiles dans votre réflexion autour du lien coeu cerveau

* Comment aider notre cœur et notre cerveau à collaborer ?
* Peut on agir sur notre état de stress et comment ?
* Qu’est ce que vous venez d’apprendre et qui pourrait être utile pour vos collègues ?