



Contexte

La cohérence cardio-respiratoire, plus souvent nommée cohérence cardiaque figure parmi les outils de prédilection, notamment dans la gestion du stress et des émotions. Connue aux USA et dans d'autres pays anglophones dès les années 1990, elle a ensuite été popularisée en France par le Dr David Servan-Schreiber et le Dr David O'Hare, pour s'implanter dans plusieurs spécialités.

Le Dr O'Hare a formé près de 5000 professionnels de la relation d'aide, de la santé et du soin, tant en France, qu'à l'international.

De nombreuses initiations à la cohérence cardiaque existent et s'inspirent toutes des enseignements du Dr O'Hare et de la méthode du 365, dont il est le créateur.

Cette formation est unique, assurée sous la direction pédagogique du Dr O'Hare. Elle viendra enrichir votre pratique professionnelle, tout en vous permettant d'adapter des techniques respiratoires à de multiples indications, aussi bien pour des adultes, que des enfants. Cette pratique professionnelle peut également être optimisée par l'utilisation, facultative, d'un logiciel d'assistance à la cohérence cardiaque.

Objectifs

L'objectif de la formation est de permettre aux professionnels de disposer des compétences théoriques et pratiques pour proposer la cohérence cardiaque à leur clients, en cours de consultation et/ou au moyen d'une pratique personnelle à domicile.

À l'issue de la formation, les participants :

- seront capables de démontrer, d'expliquer et de proposer la cohérence cardiaque à leurs clients,
- pourront pratiquer les techniques respiratoires avec leurs clients au décours de leurs consultations,
- pourront agrémenter certains protocoles, par l'intégration de la cohérence cardiaque
- seront aptes à mettre en place, suivre et évaluer une pratique personnelle de cohérence cardiaque réalisée par les clients dans leur vie de tous les jours,
- seront à même d'utiliser un logiciel d'assistance en clientèle s'ils le souhaitent.

Public et pré requis

Sophrologues

Pas de pré requis

Dates et durée

21-22 mars 2024

Strasbourg

30-31 mai 2024

Colmar

19-20 septembre 2024

Strasbourg

14-15 novembre 2024

Colmar

Formateurs

Docteur David O'HARE,
médecin, auteur, conférencier international (présence ponctuelle en visio-conférence).

Créateur de la méthode 365
Cohérence Cardiaque.

Jean-Michel SCHLUPP,
praticien en soins hospitaliers de support,
sophrologue.

Attestations

Chaque participant recevra un certificat de réalisation en fin de formation.

Accessibilité

Accessibilité des locaux et prestations adaptées aux personnes en situation de handicap.



Programme

Histoire de la cohérence cardiaque

- Fondamentaux
- Biofeedback
- Homéostasie

Les notions physiologiques de base

- Homéostasie et santé
- Le système nerveux autonome

Cohérence cardiaque : démonstration, définitions et explications

- Variabilité de la fréquence cardiaque
- Amplitude de la fréquence cardiaque
- Effets physiologiques et psycho-émotionnels

La pratique personnelle de la cohérence cardiaque

- Méthode du 3-6-5
- Apprentissage / pratique
- Le recentrage

La cohérence cardiaque en pratique professionnelle

- Expérimenter /expliquer / proposer / valider
- Cas particuliers

Les techniques respiratoires de la cohérence cardiaque

- Respiration consciente
- Respiration guidée
- Respiration synchrone
- Respiration de recentrage
- Respiration d'écoute
- Intercohérence

La pratique professionnelle avec logiciel d'assistance

- Présentation
- Fonctions

La cohérence cardiaque en pratique professionnelle

- Cohérence cardiaque et protocoles
- L'assistance logiciel en consultation

Les champs d'application

Les questions fréquentes des clients

- Réponses expliquées aux questions fréquentes des clients

Pédagogie

La formation se veut résolument pragmatique et au plus près des besoins des participants.

Elle alterne des apports théoriques, des pratiques respiratoires, des démonstrations et exercices en direct avec et sans logiciel d'assistance à la cohérence cardiaque. Des évaluations (questionnaires et grilles).

Support

Les supports seront mis à disposition des participants sur leur espace formation.

Évaluations

Des évaluations sous forme de questionnaire seront proposées aux participants.

La satisfaction globale sera évaluée en fin de formation.

Coût de la formation

590 euros par personne.
Repas de midi pris en charge.