

Formation à la cohérence cardiaque

HealthNessLink propose une formation à la **cohérence cardiaque** qui s'adresse aux **professionnels intervenants dans à la prévention du stress, et plus généralement aux professionnels de santé, de la formation, du bien-être et du monde du sport** qui veulent comprendre et apprendre les **fondements physiologiques, biologiques et psychologiques de la cohérence cardiaque** en vue de l'intégrer dans leur **pratique professionnelle**.

En effet, le développement des neurosciences, de l'imagerie médicale et des techniques informatisées d'analyse des données biologiques ont fait progresser les recherches sur les émotions, leur régulation et leurs mécanismes physiologiques. Dans ce contexte, **la variabilité de la fréquence cardiaque, identifiée comme un marqueur très pertinent de l'activité du système nerveux autonome et de son équilibre** a permis l'établissement de protocoles axés sur la cohérence cardiaque, pratique basée sur le biofeedback mettant en valeur **une ressource à la portée de chacun** pour se relaxer durablement et **participer à la préservation de son capital bien-être**.

Objectifs de la formation: acquérir, pour les professionnels ci-dessus mentionnés, les connaissances et des outils permettant de pratiquer la cohérence cardiaque et de l'intégrer comme outil d'accompagnement dans le cadre de leur activité professionnelle.

Principaux thèmes abordés:

- Démonstration de cohérence cardiaque
- Explication de la notion de spectre de fréquence
- Bases physiologiques, biologiques des émotions et de leur implication dans l'utilisation de la fréquence cardiaque
- Introduction à la variabilité de la fréquence cardiaque
- Protocoles progressifs d'une intégration de la cohérence cardiaque en pratique professionnelle
- Présentation des outils et échange avec les participants

Approche formative:

- Permettre une bonne transférabilité des acquis en privilégiant l'apprentissage par le vécu.
- Exposé et entraînement pratique. Il sera utile aux participants de se munir de leur ordinateur portable.

Intervenant: Sylvain Goujard: psychologue clinicien et urgentiste, diplômé en TECC (Thérapie Emotionnelle, Cognitive et Comportementale), spécialiste dans la prise en charge des professionnels de l'urgence (hospitaliers, forces de l'ordre, sapeurs – pompiers, humanitaires), en psychologie de catastrophe, en recherche appliquée et formation. Il utilise depuis 10 ans le bio feedback dans sa pratique de soins mais également pour la formation continue des professionnels.

Date du stage: le 30 septembre 2011 de 8h45 à 18h00

Lieu du stage: **Cabinet Symbioses, 24 chemin des Verrières, 69260 Charbonnières les bains**

Proposition d'hébergement :

Hôtel Le Beaulieu, 19 avenue du Général de Gaulle 69260 CHARBONNIÈRES LES BAINS (04 78 87 12 04)

Hôtel Mercure Lyon Charbonnières, 78 route Paris 69260 CHARBONNIÈRES LES BAINS (04 78 34 72 79)

Hôtel Citéa Lyon Marcy l'Etoile, 80 av Marcel Mérieux 69280 MARCY L'ETOILE (04 78 44 20 17)

Cout du stage: 300 € ht soit 358, 80 € TTC, hors déjeuner

(Chèque à adresser à l'ordre de Healthnesslink et à envoyer au siège social)