

# Comprendre et pratiquer la cohérence cardiaque

## Objectifs

- Être capable de définir l'état physiologique de cohérence cardiaque
- Comprendre les mécanismes physiologiques de l'état de cohérence cardiaque
- Cerner l'importance de l'équilibre homéostatique sur l'état de santé physiologique, physique et psycho-émotionnel
- Pouvoir acquérir des techniques sur le contrôle respiratoire du système nerveux et comprendre les effets à court, moyen et à long terme
- Être en mesure d'intégrer la cohérence cardiaque dans sa pratique professionnelle, pour une prise en charge globale

## Contenu

- Présentation des notions de cardiofeedback, de variabilité de la fréquence cardiaque et démonstrations avec du matériel d'analyse et d'évaluation
- Présentation des mécanismes essentiels relatifs à la physiologie et aux conséquences sur l'ensemble du système nerveux (homéostasie, santé globale, équilibre dynamique...), pour définir l'état physiologique de cohérence cardiaque
- Intégration de techniques et de protocoles, pour une application de la cohérence cardiaque en pratique professionnelle, adaptée aux patients et aux soignants

## Méthodes pédagogiques

- Exposés théoriques en physiologie et en psychologie (sous un angle cognitif et comportemental)
- Démonstrations en direct, avec matériel de neurocardiofeedback
- Apports théoriques appuyés par des supports (Power-point, vidéos...) et des explications concrètes
- Intégration de la cohérence cardiaque à la pratique professionnelle et aux diverses indications rencontrées ; échanges et questions – réponses
- Cas pratiques, exercices supervisés

## Modalités d'évaluation

Quiz de connaissances avant et après formation, évaluation de la satisfaction des participants et bilan oral

## Public concerné

Professionnels de santé, du champ médico-social et de la relation d'aide et de l'accompagnement

## Prérequis

Aucun prérequis

## Durée formation

1 jour (7H)

## Lieux

Intra-établissement

Inter-établissement : Colmar  
Nous consulter pour nos autres sites de formation

## Tarifs

Intra-établissement :  
1 160 à 1 400€ / jour pour un groupe selon le lieu de formation

Inter-établissement :  
220€ / participant (repas en sus 8,50€ /participant)

## Délais d'accès

Variable et inférieur à 2 mois

## Modalités d'accès

Signature de la convention de formation

## Intervenant

Hypnothérapeute

## Contact

03 89 21 22 55  
institut-formation.continue  
@diaconat-mulhouse.fr

Référent handicap  
03 89 21 22 50