



## FORMATION AU SEIN DES ETABLISSEMENTS DE SANTE

**Durée :** 21 heures / 3 jours

**Coût :** 979 euros TTC/jour

(Dispense de TVA art.293B du CGI)

Tarifs négociables si plusieurs sessions

### **Pré-requis / délais d'accès**

- ✓ Aucun pré-requis.
- ✓ Réservation 15 jour max. avant le stage.
- ✓ 1 pers. minimum et 12 maximums.

### **Objectifs généraux / Aptitude**

- ✓ Initier à des techniques de gestion de stress et/ou anxiété grâce à la pratique de la cohérence cardiaque
- ✓ Pratiquer en autonomie la cohérence cardiaque
- ✓ Reconnaître les états de stress et d'anxiété, leurs impacts sur son organisme
- ✓ Acquérir des savoirs sur la cohérence cardiaque et ses effets sur l'organisme

### **Moyens pédagogiques**

- ✓ Vidéo projecteur
- ✓ PowerPoint
- ✓ Lecteur de Cohérence Cardiaque

### **Supports pédagogiques**

- ✓ Support de formation papier
- ✓ Supports audio
- ✓ Supports visuels (gif)

### **Intervenants**

- ✓ David RULLAND (Kinésithérapeute DE., Ostéopathe, formé en pratique de cohérence cardiaque depuis 2005)
- ✓ Stéphanie HAU (Infirmière DE, certification d'éducation thérapeutique au patient (2019), Formée en pratique de cohérence cardiaque depuis 2015)

### **Locaux :**

#### **Dans votre établissement !**

**Ou** à l'Espace Nerea, 873 rue de Bassilour, 64210 Bidart, lieu accessible aux personnes ayant un handicap moteur.

### **Modalités d'évaluation**

- ✓ QCM de 20 questions.
- ✓ Validation si le stagiaire est présent durant les 3 jours et si 60% de ses réponses sont correctes

### **Formation effectuée en présentiel**

**Possibilité d'adapter la formation en fonction du handicap. Nous contacter.**

## Module 1 Niveau 1 : Gestion du stress et de l'anxiété en autonomie *La Pratique de la cohérence Cardiaque*

### **Besoins en Formation du personnel soignant**

Le stress est une composante majeure dans notre vie, qu'il soit relié à notre quotidien ou induit par notre travail, il peut devenir permanent et insidieux. Dans le monde de la santé, c'est d'autant plus vrai et intense. De nombreuses études prouvent clairement que le stress a un impact direct négatif sur le plan physique, psychologique et cognitif, il diminue nos compétences humaines et nos compétences. Or, pour prendre en soin un patient, le soignant se doit d'être disponible sur le plan psychique et en pleine possession de toutes ses facultés d'analyse de toutes ses compétences.

Alors pour atteindre cet état, il est temps d'apprendre et de se former ! Cette formation s'inscrit donc dans le cadre de l'amélioration de la qualité de la prise en soin des patients et dans une volonté d'amélioration et de maximiser vos compétences. Comprendre d'où vient ce stress est un premier pas vers son contrôle. Mais connaître et savoir utiliser des outils pour le diminuer ou l'éliminer totalement est encore plus important ; la pratique de la cohérence cardiaque est toute indiquée dans ce cadre !

### **La pratique de la cohérence cardiaque**

Cette méthode consiste à harmoniser les battements du cœur en lui permettant de battre une mesure extrêmement régulière. Le cœur entre alors en cohérence. Ce phénomène est à l'origine de réactions biochimiques scientifiquement démontrées (rééquilibrage des systèmes nerveux autonome, sécrétion d'hormones comme la dopamine, l'ocytocine et l'endorphine ou encore régulation de la tension artérielle). Avec cette technique, une personne apprend à demeurer neutre en toutes situations améliorant ainsi sa qualité de vie, ses capacités d'analyse et ses compétences humaines. La pratique et la compréhension de la cohérence cardiaque est extraordinairement efficace et rapide pour atteindre un état de sérénité constant et pérenne, pour améliorer vos compétences individuelles et en équipe !

### **Programme pédagogique**

**J  
O  
U  
R  
1**

- ❖ L'impact du stress et de l'anxiété sur le corps humain
- ❖ Les situations de stress dans le cadre de l'exercice professionnel
- ❖ Initiation à la Cohérence cardiaque avec lecteur de cohérence
- ❖ Pratique collective de la cohérence cardiaque (médiation)
- ❖ Apport théorique et scientifique à la pratique de la cohérence cardiaque

**J  
O  
U  
R  
2**

- ❖ Le stress et l'anxiété à long terme : inhibition des systèmes de régulation du corps et pathologies à long terme
- ❖ Pratique de la cohérence cardiaque (la respiration)
- ❖ Les valeurs et déterminant de chacun : le non jugement
- ❖ Reconnaître ses émotions, le premier pas vers une mise à distance
- ❖ Pratique en binôme de la cohérence avec un lecteur cohérence
- ❖ Pratique collective de la cohérence cardiaque (médiation)

**J  
O  
U  
R  
3**

- ❖ Le cœur : un cerveau à par entier !
- ❖ Pratique de la cohérence cardiaque (méditation + lecteur EmWave)
- ❖ Atelier résilience et cohérence cardiaque
- ❖ Pratique de la cohérence cardiaque en méditation et en autonomie
- ❖ Remise des supports audio et vidéo pour une pratique quotidienne
- ❖ Evaluation par questionnaire, débriefing, échanges libres et corrections de l'évaluation