

La cohérence cardiaque : un outil de gestion du stress et de régulation émotionnelle pour petits et grands

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

DEFI
Mona JAMMAL
06.32.15.67.71
contact@ofdefi.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Avoir 18 ans minimum.

Prérequis pédagogiques :

Aucun prérequis. Admission après un simple entretien. Contactez DEFI au 06 32 15 67 71.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Cet état agit positivement sur la manière dont nous réglons nos émotions et gérons notre stress. Il a aussi bien d'autres bienfaits. Cette formation vous permettra de découvrir ce qu'est la cohérence cardiaque, comment la « pratiquer » et la mettre en place dans votre quotidien à la fois personnel et professionnel et de découvrir la spécificité de la cohérence cardiaque chez les enfants afin de pouvoir l'utiliser dans votre pratique professionnelle. La pédagogie utilisée lors de cette formation est participative et ludique. Une grande place est donnée aux expérimentations et mises en pratique en sous-groupe et avec l'ensemble du groupe. OBJECTIFS : • Comprendre comment se construit la régulation émotionnelle chez le jeune enfant • Maîtriser ce qu'est la cohérence cardiaque et comment la pratiquer dans son quotidien • Maîtriser la cohérence cardiaque pour les enfants et comment l'intégrer au quotidien • Savoir présenter et expliquer la cohérence cardiaque aux enfants • Savoir présenter et expliquer cet outil de gestion du stress et de régulation émotionnelle aux autres professionnels et aux familles

Contenu et modalités d'organisation

I. La construction de la régulation émotionnelle : 1h30 - L'importance des expériences émotionnelles et relationnelles précoces - Les « étages » du cerveau II. La cohérence cardiaque chez les adultes : 2h30 - Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ? - Comment agit la cohérence cardiaque : régulation émotionnelle et meilleure gestion du stress - Les bienfaits de la cohérence cardiaque - Quand et comment pratiquer la cohérence cardiaque III. La cohérence cardiaque chez les enfants : 2h30 - La spécificité de la cohérence cardiaque chez les enfants - Comment pratiquer la cohérence cardiaque avec les enfants : cohérence respiratoire, cohérence émotionnelle et cohérence corporelle - Comment intégrer la cohérence cardiaque dans le quotidien avec les enfants : les « respiroutines » - Présenter et expliquer la cohérence cardiaque aux enfants IV. Mise en place au quotidien, expérimentations en petits groupes : 4h30 V. Transmission aux familles et aux autres professionnels : 1h30 - Comment présenter la cohérence cardiaque aux familles et aux autres professionnels - Elaboration et rédaction d'un document de présentation de la cohérence cardiaque, de ses bienfaits et de la mise en place au quotidien, à intégrer au projet pédagogique VI. Pérennisation de l'outil dans la pratique professionnelle : 1h - Réfléchir à comment pérenniser l'utilisation de la cohérence cardiaque dans son quotidien personnel, professionnel et avec les enfants. VII. Evaluation des acquis : 30 min - Quiz en début de formation - Quiz en fin de formation

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Non renseigné

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00277947	du 14/04/2022 au 05/05/2022	BAYONNE (64)	DEFI		Non éligible	FPC
00277948	du 06/10/2022 au 27/10/2022	BAYONNE (64)	DEFI		Non éligible	FPC
00322057	du 15/06/2023 au 06/07/2023	BAYONNE (64)	DEFI		Non éligible	FPC
00322058	du 30/11/2023 au 14/12/2023	BAYONNE (64)	DEFI		Non éligible	FPC
00413323	du 13/06/2024 au 04/07/2024	Bayonne (64)	DEFI		Non éligible	FPC

00497958

du 13/06/2025 au
03/07/2025

Bayonne (64)

DEFI

Non
éligible

FPC