



Programme détaillé de l'action de formation

DUREE

2 jours
Soit 14 heures

PREREQUIS

Être professionnels de santé/Coachs
Formation en français
Validé lors d'un entretien

PUBLIC

Groupe : 20 personnes max

INTERVENANT-E

Tania LAFORE

DATES

A consulter sur notre site web
www.mieux-vivre-pnl.fr

DELAI D'ACCES

L'inscription est effective après validation des prérequis, réception de la convention ou du contrat signé et de 30% d'acompte. Les demandes peuvent être envoyées jusqu'à 10 jours avant le début de la formation si le nombre maximum d'apprenants n'est pas atteint.

RENSEIGNEMENTS

contact@rea-active.com

Tél : 04 50 69 92 70

Adresse : 72 rue Cassiopée
74650 CHAVANOD

ACCESSIBILITE



Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Formation accessible aux personnes en situation de handicap en fonction d'un entretien préalable pour adaptation du stage.

COHERENCE CARDIAQUE

Descriptif

Il est fréquent, pour les professionnels, de devoir accompagner des patients stressés, angoissés, en burn-out... Les symptômes du stress sont fréquents.

Vous pouvez aider vos patients par des exercices faciles à appliquer, qui prennent peu de temps. La cohérence cardiaque est de plus en plus utilisée dans les milieux médicaux car son efficacité a été scientifiquement prouvée. Pendant cette formation, les apprenants découvriront et s'entraîneront à de nombreuses techniques de cohérence cardiaque. Ils seront capables de conseiller et d'éduquer un patient à pratiquer la cohérence cardiaque. Ils observeront l'efficacité de la technique grâce au feedback par le logiciel EMWAVE.

Objectifs de formation

- ✓ Comprendre la cohérence cardiaque ;
- ✓ Comprendre le stress et ses conséquences ;
- ✓ Pratiquer la cohérence cardiaque à titre personnel ;
- ✓ Pratiquer la psychoéducation ;
- ✓ Eduquer un patient à la pratique de la cohérence cardiaque en individuel ;
- ✓ Désensibiliser une peur avec la cohérence cardiaque ;

Contenu détaillé

Séquence 1 :

- ✓ Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?
- ✓ Qu'est-ce que l'indice de variabilité cardiaque ?
- ✓ Quels sont les effets sur l'équilibre émotionnel et tous les symptômes du stress ?
- ✓ La différence entre la cohérence cardiaque et la relaxation.
- ✓ Les différentes méthodes + 16 techniques à appliquer : crise de calme, manœuvre vagale, exposition, sollicitude, gel de l'émotion etc. ...
- ✓ Les résultats d'études scientifiques de l'impact de la cohérence cardiaque sur les pathologies comme : anxiété, dépression, performances sportives, concentration, diabète.

Séquence 2 :

- ✓ Expliquer et transmettre 16 techniques (sans matériel EMWAVE) ;
- ✓ Comprendre pourquoi
- ✓ Animer un groupe de gestion du stress ;
- ✓ Comment accompagner vos patients en individuel ou en collectif ?
- ✓ La psychoéducation du patient ;
- ✓ Les indications (anxiété, les TAG, crise de panique, dépression ...) ;

Evaluation de fin de séquence :

Mise en évidence des acquis par des "mises en situation".

Evaluation de fin de séquence sous forme de questions ouvertes.

Evaluation de fin de séquence :

Mise en évidence des acquis par des "mises en situation".

Evaluation de fin de séquence sous forme de questions ouvertes.

Moyens pédagogiques

Nos formations sont dispensées sous la forme d'exposés théoriques, démonstrations et applications pratiques avec partage des apprentissages en groupe.

L'ensemble se déroule dans une dynamique de groupe, valorisant l'expression et les différences de chacun. Un livret, complété par le stagiaire, expose de manière claire et concise l'ensemble des contenus du programme de cette formation.

Les moyens techniques

Nos formations se déroulent dans un cadre très précis. Nous disposons de notre propre salle de formation – 72 rue Cassiopée à Chavanod en Haute – Savoie. Nous sommes équipés de tout le matériel nécessaire pour la bonne conduite des séminaires (vidéo projecteur, paper board, ...).

Les moyens d'encadrement

Formateurs

Tania Lafore : Enseignante en PNL validée par NLPNL. Infirmière DE. Hypno praticienne. Praticienne en TCC. Coach professionnel intervenant à titre individuel auprès des particuliers et des entreprises.

Référent principal des formations : **Tania Lafore**

Références : Consultante –Formation et accompagnement des professionnels aux métiers de la formation professionnelle

Evaluation de fin de formation

- ✓ Evaluation des compétences sous forme de questions ouvertes écrites.

Suivi de l'exécution de l'action

- ✓ Feuilles de présence signées par le stagiaire et le formateur (par demi-journée de formation) ;
- ✓ Une attestation de formation sera remise en fin de formation.

Appréciation des résultats

- ✓ Chaque formation donne lieu à des pratiques supervisées. Ainsi, nous mettons en place une évaluation continue du savoir-faire de nos stagiaires pour valider les acquis de formation.

Bénéficiaires

- ✓ Tout professionnel de santé ou coach souhaitant améliorer ses compétences professionnelles.

Valeur ajoutée pour l'individu

Une reconnaissance sociale et professionnelle :

- ✓ Maintenir et développer son employabilité ;
- ✓ Accroître une aisance dans ses fonctions : accéder à davantage de responsabilités ;
- ✓ Etre reconnu dans ses fonctions ;
- ✓ Devenir acteur de son parcours professionnel et personnel : alimenter et enrichir son portefeuille de compétences ;

Valeur ajoutée pour l'entité bénéficiaire

- ✓ Reconnaître et valoriser les compétences internes ;
- ✓ Motiver et fidéliser les salariés ;
- ✓ Favoriser la satisfaction des salariés en leur donnant des outils qui leur permettront de réussir leur mission et d'évoluer professionnellement.

Evaluation de la satisfaction clientèle

- ✓ Evaluation à chaud en fin de formation sous forme de questions ouvertes écrites.
- ✓ Evaluation à froid envoyé par courriel 3 mois après la fin de la formation sous forme de questions ouvertes écrites.

Indicateurs Qualité : Au 02/01/2024

Taux de satisfaction générale : **98 %** ★★★★★

8 stages - **106** Stagiaires - **0** abandon

100 % des stagiaires recommandent cette formation.

Evaluation à 3 mois : **87 %** des apprenants confirment l'utilité des compétences acquises.

Barème Taux de satisfaction générale :

Compris entre 90% et 100 %	Excellent	★★★★★
Compris entre 60 % et 80 %	Très satisfaisant	★★★★☆
Compris entre 50 et 60 %	Satisfaisant	★★★☆☆
Compris entre 30 et 50 %	Non satisfaisant	★★☆☆☆
Compris entre 10 et 30 %	Mauvais	★☆☆☆☆