

Gestion du stress par la cohérence cardiaque

Public

Tous professionnels.

Prérequis

Aucun.

Objectifs opérationnels

Pouvoir gérer une situation de stress par la pratique de la cohérence cardiaque.
Découvrir la cohérence cardiaque.

Programme (adaptable en fonction de vos besoins)

Qu'est-ce qu'une situation de stress ?

- Définition.
- Conséquences physiologiques.

Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?

- Définition.
- Démonstration

Pratiques de la cohérence cardiaque

- Protocole.
- Conseils personnalisés

Méthodes et modalités pédagogiques

En présentiel.
Apports théoriques.
Echanges.
Mise en situation.

Modalités et délai d'accès

Modalités et délai d'accès à la formation : ces informations sont transmises aux apprenants par l'employeur en amont de la formation.

Délai de mise en place de la formation : 10 jours minimum à partir de la planification des dates.

Organisation

Durée : 1 jour (7 heures).

Uniquement pour votre structure en collectif

Dates et coût : nous contacter.

Animation

Formatrice, infirmière diplômée d'état, spécialisée en techniques de bien-être.

Nombre de participants

De 3 à 12.

Modalités d'évaluations

Evaluation de l'atteinte des objectifs en fin de formation.

Evaluation de satisfaction.

Contact

Pôle Formation Continue, Conseil et VAE

02 47 62 33 36

formation.continue@its-tours.com

Institut du Travail Social Tours

17 rue Groison - 37100 Tours

N° de Déclaration d'Activité : 24 37 00082 37

Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État.

Mise à jour du 14/10/22