

# 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](mailto: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