

FICHE PÉDAGOGIQUE FORMATION OMNES

Intitulé	Accompagner par la respiration en Cohérence Cardiaque : les formules gagnantes !
Organisateur	OMNES
Public visé	Naturopathes adhérents, non adhérents, étudiants, autres
Durée	1 jour – 7h (9h00 à 17h00)
Pré-requis	Aucun
Formateur animateur	Candide Loiseur – IDE - Naturopathe et Sophrologue RNCP
Objectifs de la formation	Contenu et esprit de la formation : « <i>Savoir respirer, c’est savoir vivre ! La Cohérence cardiaque est une méthode de gestion du stress par excellence. Son efficacité repose sur le phénomène de recentrage qu’opère cette respiration si particulière, aboutissant à un équilibrage émotionnel et une optimisation de la santé dans son ensemble. Facile à mettre en place, c’est un outil de base, précieux et essentiel, à intégrer dans son quotidien pour revenir à soi et retrouver son rythme intérieur.</i> »
Déroulement pédagogique	<p>Plan du cours</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les origines de la Cohérence Cardiaque - Les notions de base : Variabilité, Cohérence, Résonance - Le SNA et la physiologie de la respiration en fréquence 6 - Les effets majeurs et les applications de la méthode - La mise en place du 3.6.5 avec ou sans guide respiratoire / logiciel de biofeedback - Les renforceurs de la méthode - Les accompagnements spécifiques : <ul style="list-style-type: none"> == CC et Stress/Burn out == CC et Sommeil == CC et Examens == CC et Douleurs == CC et Poids == CC et Tabac == CC et Enfants...
Moyens pédagogiques	<p>Projection de PowerPoint pour les apports de concepts</p> <p>Utilisation du logiciel de biofeedback Heart Tracker</p> <p>Distribution d’un support de cours</p> <p>Expérimentation en groupe</p>
Méthode d’évaluation des acquis	<ul style="list-style-type: none"> ● Feuille d’émargement ● Questionnaire d’évaluation rempli par les participants à l’issue de la formation
Informations complémentaires	