

FORMATION EN COHÉRENCE CARDIAQUE

avec David O'Hare

Paris

■ OBJECTIFS

- Présentation de la Cohérence cardiaque comme outil de développement personnel et de gestion du stress.
- Mise en place d'une intégration de la Cohérence cardiaque en clientèle de soins, d'accompagnement ou de coaching.
- Présentation de la Cohérence cardiaque comme outil d'accompagnement thérapeutique et de suivi en clientèle.
- Travaux pratiques : premiers pas avec un logiciel de cohérence cardiaque et pratique de la respiration.

■ PUBLICS

- La formation de base s'adresse aux professionnels de la santé et du bien-être qui veulent découvrir, comprendre et apprendre les fondements physiologiques, biologiques et psychologiques de la Cohérence cardiaque pour l'intégrer dans leur pratique professionnelle.
- La formation de base est ouverte aux médecins, pharmaciens, psychologues, diététicien(ne)s, kinésithérapeutes, physiothérapeutes, sage-femmes, infirmier(e)s, orthophonistes, coachs santé, enseignants, etc.
- Il n'est pas nécessaire de posséder un logiciel de Cohérence cardiaque pour participer.
- La formation est organisée pour un minimum de 20 personnes et un maximum de 30 personnes.

■ PRÉ-PROGRAMME

(sous réserve de modifications)

1ère journée

- Accueil – Rappel des objectifs – Présentation

AGENDA

vendredi 11 et samedi 12 octobre 2019

du programme – Recueil des attentes

- Démonstration de Cohérence cardiaque
- Notion de variabilité de la fréquence cardiaque
- Les bases physiologiques, biologiques et cliniques de la Cohérence cardiaque
- Les effets et les applications de la Cohérence cardiaque
- Apprentissage de la Cohérence cardiaque sans logiciel de soutien
- Apprentissage de la Cohérence cardiaque avec logiciel de soutien
- Application de base pour une mise en clientèle avec un logiciel

2e journée :

- Présentation du spectrogramme
- Utilisation du spectrogramme comme outil d'évaluation d'un patient et d'une interven-

essentia

Institut français d'EMDR

tion en accompagnement et en thérapie

- Les protocoles spécifiques de Cohérence cardiaque
- Les 4 écrans des logiciels de Cohérence cardiaque
- Pratique de la Cohérence cardiaque
- Démonstrations

■ MÉTHODOLOGIE / MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Les points théoriques présentés sont illustrés par des cas cliniques et des exercices pratiques.

■ INTERVENANT : David O'Hare

La Cohérence cardiaque est enseignée par David O'Hare, médecin et psychothérapeute.



Il a été médecin de famille à Marseille,

puis à Nîmes pendant 30 ans. Lorsqu'il a rencontré la Cohérence cardiaque aux États-Unis, il s'y est quasiment consacré pour orienter son activité vers les domaines de la gestion du stress, de l'anxiété, de la dépression et de la prise en charge du surpoids et des troubles du comportement alimentaire par une méthodologie globale incluant les émotions.

Diplômé de la Faculté de Médecine de Marseille, de diététique médicale, de nutrition et en Psychologie Cognitive et Comportementale par la faculté de Médecine de Montpellier, le Dr O'Hare est l'auteur de « Maigrir par la Cohérence cardiaque », « Intuitions », « Cohérence cardiaque 3.6.5. », « 5 minutes le matin » et « Le Bien Naître ». Il est également co-auteur de « 6 ordonnances anti-stress ». Il réside actuellement au Québec et se consacre à l'enseignement, l'écriture et l'intervention en gestion du stress dans les entreprises.

■ DURÉE ET HORAIRES

- Durée : 2 jours - 13h
- Horaires : (sous réserve de modifications) de 9h30 à 13h et de 14h30 à 18h30

- Suivant les lieux de formation, l'accueil sera réalisé par un membre de l'équipe administrative ou l'intervenant.

■ LIEU

- La formation est organisée à Paris intra-muros.
- Un plan d'accès est disponible sur notre site www.ifemdr.fr, rubrique.

■ ORDINATEURS ET LOGICIELS

- La Cohérence cardiaque peut être pratiquée à titre personnel par les futurs clients ou patients avec ou sans logiciel de soutien. La pratique professionnelle requiert un logiciel de feedback de démonstration, d'apprentissage et de suivi.
- Il n'est pas nécessaire de posséder un logiciel de Cohérence cardiaque pour participer à la formation de base ou aux ateliers spécialisés.
- La formation initiale est organisée sans relation exclusive ou privilégiée avec un fabricant ou distributeur de logiciels de Cohérence cardiaque.
- Cette indépendance nous permet de conserver la liberté de présenter et d'utiliser les matériels disponibles en français et de laisser à chaque participant le choix de l'achat et de l'usage du logiciel le plus adapté à son budget, ses besoins et ses affinités.
- La formation de Cohérence cardiaque à laquelle vous participerez sera donc présentée avec le logiciel Heart Tracker distribué par Equilibios. En tant que participant à l'atelier organisé par Essentia, vous pouvez obtenir ce logiciel au préalable pour familiarisation avant l'atelier pratique du samedi après-midi.
- La pratique de la Cohérence cardiaque professionnelle peut se faire avec tout logiciel et l'atelier n'est pas exclusivement réservé aux possesseurs du Heart Tracker.
- Il faut noter que le Heart Tracker fonctionne en environnement Windows exclusivement. Pour les Mac, Equilibios vous propose le emWave Pro, le seul logiciel qui fonctionne sous Mac. Il n'est cependant disponible qu'en

anglais mais Equilibio a traduit les principales commandes en français. Equilibio offre du support par vidéo pour ces deux logiciels.

- Plus d'informations sur les logiciels: www.coherenceinfo.com/logiciels/
- Les personnes ayant un logiciel installé (quel qu'il soit) pourront participer à la formation du samedi après-midi avec leur propre matériel, c'est un avantage certain pour la familiarisation. Il n'est pas nécessaire d'apporter son ordinateur portable le vendredi.

■ MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Les inscriptions se font au plus tard 1 mois avant le séminaire.
- Le nombre de places étant limité, nous vous conseillons de vous inscrire au plus tôt.
- Les inscriptions se font en ligne sur www.ifemdr.fr.
- L'inscription sera enregistrée après réception de :
 - le contrat ou la convention de formation signé,
 - le règlement intégral au moment de l'inscription (si inscription individuelle)
 - un accord de prise en charge de la formation si elle est financée par une personne morale
- Les participants reçoivent une confirmation d'inscription par mail.

■ VALIDATION ET ATTESTATION

- La validation de la formation nécessite la présence et la participation active à l'ensemble du programme.
- Une attestation de présence est envoyée par mail aux participants à la fin du séminaire.
- Un questionnaire d'évaluation sera complété à l'issue de la formation.

■ TARIFS TTC (2019)

- Un tarif préférentiel est proposé pour les inscriptions faites plus de 3 mois avant.
- Prise en charge individuelle :
 - inscriptions au plus tard 3 mois avant le séminaire : 298 € TTC par jour, soit 596 € TTC
 - inscriptions entre moins de 3 mois et 1 mois avant le séminaire : 348 € TTC par jour, soit un

total de 696 € TTC

- Prise en charge par une personne morale : 892 € TTC
- Les tarifs comprennent l'enseignement, les documents pédagogiques, les pauses-café.
- Les tarifs ne comprennent pas l'hébergement, le transport, les repas.

■ MODALITÉS DE REGLEMENT

- Les règlements se font :
 - à titre individuel : en ligne par carte bancaire lors de l'inscription
 - si la formation est prise en charge par une personne morale : au plus tard 1 mois après l'issue de la formation.
- Pour les tarifs préférentiels proposés pour les inscriptions faites plus de 3 mois avant les séminaires : la date retenue pour l'application du tarif préférentiel est la date de paiement mentionnées sur le compte bancaire d'IFEMDR (inscription à titre individuel).

■ CONDITIONS GÉNÉRALES

- Les conditions générales détaillées (et notamment conditions d'annulation, de report et de remplacement) sont disponibles sur le site www.ifemdr.fr.

■ CERTIFICATION QUALITÉ & RÉFÉRENCEMENTS

- Essentia Conseils – Institut Français d'EMDR bénéficié d'une certification qualité VeriSelect Formation Professionnelle qui vous garantit une réponse aux critères qualité qui sont demandés par les organismes financeurs (OPCA, Etat, Régions et Pôle Emploi) et donc de pouvoir bénéficier de leurs financements. Certificat n° FR032988-1, Affaire n° 6380984, certification depuis le 5 décembre 2016.



- Essentia Conseils – Institut Français d'EMDR est référencé dans Datadock.



• Essentia Conseils – Institut Français d’EMDR
est également référencée auprès de l’agence
nationale de DPC



essentia
Institut français d'EMDR

30-32, Place Saint-Georges - 75009 Paris - www.ifemdr.fr
Inscription individuelle : Cathy Bonnet - cathy@essentia.fr - 01 83 62 77 71
Inscription par une personne morale : Jessy Gallot - jessy@essentia.fr - 01 83 62 77 74
Comptabilité : compta@essentia.fr - 01 84 25 82 44