

TRAVAIL EN EQUIPE ET POSTURE PROFESSIONNELLE

La cohérence cardiaque : un outil de gestion du stress et de régulation émotionnelle pour petits et grands

Délai d'accès : 1 semaine

Accessibilité : Nous contacter

Public : Tout professionnel de la petite enfance et de l'enfance (0-10 ans)

Durée : 14h (2 jours)

Modalités : En salle DÉFI Dans votre structure

Intervenant(s) : Chloé ILHARRAMOUNHO

Psychologue, thérapeute familiale et intervenante en cohérence cardiaque. Elle est spécialisée en psycho-traumatologie (thérapeute ICV). Elle est, par ailleurs, animatrice et formatrice en communication avec les signes associés à la parole.

Diplômée depuis 2009, elle s'est formée à l'Université de Toulouse II puis de Lyon II. Après avoir exercé durant une dizaine d'années en région lyonnaise, elle exerce aujourd'hui en cabinet libéral dans les Landes et intervient au sein d'institutions et d'associations.

Date(s) et Lieu(x) :

EN SALLE (DÉFI Bayonne)

- 13/06 et 04/07/2024

SUR SITE À définir avec la structure

Tarif en financement employeur :

INTRA sur devis **INTER** à partir de 600€/personne

Tarif en financement individuel : 300 €

Méthodes pédagogiques :

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposé théorique participatif
- Expérimentations en groupes, mises en pratique
- Support vidéo
- Quiz en salle, jeux
- Mise à disposition de documents supports

Évaluation des apports de formation :

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

La cohérence cardiaque est un état d'équilibre à la fois physiologique, physique, mental et émotionnel qui permet un recentrage, un ressourcement dans chacun de ces domaines. Cet état agit positivement sur la manière dont nous régulons nos émotions et gérons notre stress. Il a aussi bien d'autres bienfaits. Cette formation vous permettra de découvrir ce qu'est la cohérence cardiaque, comment la « pratiquer » et la mettre en place dans votre quotidien à la fois personnel et professionnel et de découvrir la spécificité de la cohérence cardiaque chez les enfants afin de pouvoir l'utiliser dans votre pratique professionnelle. La pédagogie utilisée lors de cette formation est participative et ludique. Une grande place est donnée aux expérimentations et mises en pratique en sous-groupe et avec l'ensemble du groupe.

OBJECTIFS

- Comprendre comment se construit la régulation émotionnelle chez le jeune enfant
- Maîtriser ce qu'est la cohérence cardiaque et comment la pratiquer dans son quotidien
- Maîtriser la cohérence cardiaque pour les enfants et comment l'intégrer au quotidien
- Savoir présenter et expliquer la cohérence cardiaque aux enfants
- Savoir présenter et expliquer cet outil de gestion du stress et de régulation émotionnelle aux autres professionnels et aux familles

PROGRAMME

Prérequis : aucun

- I. La construction de la régulation émotionnelle : 1h30**
 - L'importance des expériences émotionnelles et relationnelles précoces
 - Les « étages » du cerveau

- II. La cohérence cardiaque chez les adultes : 2h30**
 - Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?
 - Comment agit la cohérence cardiaque : régulation émotionnelle et meilleure gestion du stress
 - Les bienfaits de la cohérence cardiaque
 - Quand et comment pratiquer la cohérence cardiaque

- III. La cohérence cardiaque chez les enfants : 2h30**
 - La spécificité de la cohérence cardiaque chez les enfants
 - Comment pratiquer la cohérence cardiaque avec les enfants : cohérence respiratoire, cohérence émotionnelle et cohérence corporelle
 - Comment intégrer la cohérence cardiaque dans le quotidien avec les enfants : les « respiroutines »
 - Présenter et expliquer la cohérence cardiaque aux enfants

- IV. Mise en place au quotidien, expérimentations en petits groupes : 4h30**

- V. Transmission aux familles et aux autres professionnels : 1h30**
 - Comment présenter la cohérence cardiaque aux familles et aux autres professionnels
 - Élaboration et rédaction d'un document de présentation de la cohérence cardiaque, de ses bienfaits et de la mise en place au quotidien, à intégrer au projet pédagogique

- VI. Pérennisation de l'outil dans la pratique professionnelle : 1h**
 - Réfléchir à comment pérenniser l'utilisation de la cohérence cardiaque dans son quotidien personnel, professionnel et avec les enfants.

- VII. Evaluation des acquis : 30 min**
 - Quiz en début de formation
 - Quiz en fin de formation