

Biofeedback-Cohérence cardiaque

Objectifs :

- Identifier puis reconnaître un état de stress
- Comprendre la relation existante entre cœur cerveau et ses conséquences sur notre physiologie
- Maîtriser l'impact du cerveau sur le coeur, grâce à des logiciels d'analyse, encore appelés outils de "biofeedback"
- Générer soi-même la cohérence cardiaque
- Apprendre à modifier des schémas de pensées négatifs ou pénalisants effacement des émotions négatives encombrant les voies nerveuses allant du coeur au système limbique (amygdale, hippocampe) au moyen des CT-TFT

Au cours de la formation, chaque participant apprendra à :

• Utiliser une méthode d'action (la cohérence cardiaque), versus une méthode de relaxation (enseignement de la respiration, de la relaxation et de la visualisation avec biofeedback par ordinateur)
• Réguler son rythme cardiaque
• Contrôler ses propres émotions ainsi que celles des autres
• Activer ses propres clés pour gérer les situations de stress et son anxiété
• Maîtriser des cognitions positives et renforcement du concept de soi
• Ancrage de souvenirs positifs
• Maîtriser des règles essentielles du langage d'influence

• Appliquer la méthode Heartmath et la méthode Symbiofi aux patients/clients

Si possible, apportez votre ordinateur portable personnel !

Si vous n'en possédez pas, veuillez nous en avvertir au moment de votre inscription pour que nous puissions vous en prêter un !

Ve 12 - Sa 13 - Di 14 Mars 2010

TARIF PRISE EN CHARGE

450 € TTC

Lu 14 - Ma 15 - Me 16 Juin 2010

Lu 4 - Ma 5 - Me 6 Octobre 2010

TARIF PARTICULIER

300 € TTC

Me 8 - Je 9 - Ve 10 Décembre 2010

Programme des trois jours

J 1

-

Qu'est-ce que le biofeedback?

' Les différentes méthodes de biofeedback

-

Qu'est-ce que la cohérence cardiaque?

' David Serban-Schreiber: «Guérir»

' Vidéos

-

Présentation des outils

' Heartmath

' Symbiofi

J 2

-

L'utilisation de la relaxation assistée par ordinateur Symbiofi

-

Description de l'appareil et des logiciels Symbiofeel et SymbioLine

' Relaxation, gestion du stress et biofeedback de la cohérence cardiaque

Facilement transportable, la valisette contient :

- un CD pour l'installation du logiciel ;
- trois bracelets (les capteurs ECG) ;
- un boîtier pour la partie électronique ;
- un câble USB pour relier le boîtier au PC.

Des explications claires et précises rendent le système très facile à utiliser.

Cette technologie est déclinée en deux versions : personnelle et professionnelle.

J 3

- Entraînement à la méthode Heartmath

Le principe est simple: un capteur relié à votre index collecte des données biométriques (battements cardiaques par exemple); ces données sont ensuite traduites par le logiciel sous une forme graphique facilement interprétable.

Les méthodes HeartMath visent à obtenir une bonne synchronisation entre les fonctionnements physiologiques, émotionnels et cognitifs.

ð mesure de la variabilité sinusale (en anglais HRV)

La formation vise à enseigner aux participants comment faire monter les chiffres de la variabilité sinusale en synchronisant les rythmes respiratoire et cardiaque.

- Apprendre à indiquer et proposer les méthodes d'entraînement à la cohérence cardiaque. Comment mettre en place et mener la thérapie. Le format de séance, les étapes en fonction de l'analyse fonctionnelle, l'importance des tâches assignées ; le setting thérapeutique : séances individuelles, groupes.