Sophro Forma +
Professionnalisation et formation continue des Sophrologues

Sophrologie et cohérence cardiaque

Durée : 3 jours - soit 21 heures

Formation en :
– distanciel

Nombre de participants : min 4 personnes - maxi 10 personnes

Introduction

Permettre au sophrologue d'acquérir une compétence complémentaire en cohérence cardiaque, puis de l'intégrer de façon structurée, argumentée et évaluable à ses séances et protocoles de sophrologie, sans substituer cette technique à la sophrologie ni sortir de son champ de compétence professionnel.

Objectifs

À l'issue des 21 heures, le participant sera capable d'intégrer la cohérence cardiaque à sa pratique professionnelle de sophrologue, de guider des exercices adaptés au cadre sophrologique, d'en organiser l'entraînement et le suivi et d'utiliser, lorsque cela est pertinent, le cardiofeedback comme support pédagogique d'observation et d'apprentissage.

Objectifs pédagogiques - Compétences visées

- Expliquer les bases physiologiques de la cohérence cardiaque : homéostasie, système nerveux autonome, fréquence cardiaque et variabilité de la fréquence cardiaque.
- Décrire les effets physiologiques et psycho-émotionnels associés à la pratique avec un vocabulaire accessible et prudent.
- Pratiquer et guider les modalités respiratoires enseignées, dont la méthode 3-6-5, les respirations consciente, guidée et synchrone ainsi que les pratiques de recentrage et d'écoute.
- Repérer, à partir de l'analyse de la demande sophrologique, les situations dans lesquelles la cohérence cardiaque peut utilement compléter une séance ou un entraînement.
- Articuler la cohérence cardiaque avec la relaxation dynamique, les techniques respiratoires, la visualisation, la sophronisation et les entraînements interséances.
- Construire et conduire une séquence individuelle ou collective de sophrologie intégrant la cohérence cardiaque.
- Définir des consignes d'entraînement, des repères d'auto-évaluation et des modalités de suivi favorisant l'autonomie du client.
- Utiliser un dispositif de cardiofeedback pour acquérir un signal, visualiser la variabilité de la fréquence cardiaque et la synchronisation cardio-respiratoire et commenter les principales courbes dans une finalité pédagogique.
- Distinguer l'usage pédagogique du cardiofeedback d'une interprétation diagnostique ou médicale.
- Évaluer sa conduite d'une pratique intégrée sophrologie–cohérence cardiaque à partir de critères observables.

Public

Sophrologues diplômés exerçant en activité libérale, salariée ou mixte, ainsi que sophrologues en cours d'installation disposant d'une formation initiale complète.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les besoins d'adaptation liés à une situation de handicap sont étudiés en amont avec l'IFQVT afin d'évaluer les aménagements possibles.

Référent handicap : Cam Tu LONG – Contact : info@ifqvt.fr

Prérequis

- Maîtriser les fondamentaux de la sophrologie.
- Être capable de conduire une séance comprenant notamment respiration, relaxation dynamique, sophronisation et/ou visualisation.
- Aucun prérequis en cohérence cardiaque ou en cardiofeedback n'est exigé.
- Il n'est pas nécessaire de posséder un logiciel de cardiofeedback : les logiciels sont mis à disposition par l'intervenant pour les cas pratiques.

Contenu - Programme

Jour 1 : Fondamentaux et appropriation par le sophrologue

Jour 2 : Cardiofeedback et intégration aux techniques sophrologiques

Jour 3 : Conception conduite et évaluation de l’accompagnement

Méthodologie

- Apports théoriques courts et contextualisés à la pratique du sophrologue.
- Démonstrations en direct par les formateurs.
- Expérimentation personnelle des pratiques respiratoires et sophrologiques.
- Entraînements guidés en binômes et en sous-groupes.
- Études de cas issues de situations d’accompagnement sophrologique.
- Démonstrations et manipulations de cardiofeedback avec observation de la VFC.
- Analyse réflexive des pratiques, retours d’expérience et feedback formatif.

Outils

- Guides respiratoires et supports pédagogiques numériques ou imprimés.
- Matériel et logiciels de cardiofeedback fournis pour les démonstrations et exercices.
- Bibliographie et ressources de consolidation.
- Grilles d’observation, études de cas et grille critériée d’évaluation.

Modalités d'évaluation

Questionnaire de positionnement et recueil des attentes.

Questions-réponses, exercices, observations, études de cas et feedback.

Mise en situation professionnelle.

Questionnaire à chaud fin de formation

Questionnaire à froid sur la mobilisation des acquis en situation professionnelle.

Une attestation de fin de formation est remise sous réserve de l’assiduité et de la participation aux évaluations.

Intervenants

Dr David O’Hare

Docteur en médecine, formateur, conférencier et auteur spécialisé dans la cohérence cardiaque et le cardiofeedback. Créateur de la méthode 3-6-5, il intervient prioritairement sur les fondements physiologiques, les modalités de pratique et de transmission ainsi que sur l’utilisation professionnelle du cardiofeedback.

Le Dr David O’Hare est directeur scientifique de cette formation. Ce module est animé par Jean-Michel Schlupp, unique formateur en charge de la formation professionnelle du Dr David O’Hare, dans la francophonie.

Jean-Michel Schlupp

Sophrologue exerçant depuis plus de dix ans en établissement de santé, praticien en soins de support et formateur de professionnels de la relation d’aide, de l’accompagnement et du soin. Il intervient sur l’articulation entre cohérence cardiaque et pratique sophrologique, la construction et l’adaptation des protocoles, les mises en situation et le transfert des acquis.

Lieu

Distanciel

Tarif

En distanciel – Financement personnel : 600€

En présentiel – Financement personnel : 750€

Financement par un tiers , sur devis

Modalités de paiement

Règlement par carte bancaire, par virement bancaire.

Possibilité de régler en plusieurs fois.

Prise en charge

Prise en charge OPCO sur devis et sur demande à : info@ifqvt.fr