



IFEDO France - Formation continue d'adultes
Organisme de formation déclaré N° 76341182134

Programme Officiel de Formation

Organisme de formation :

IFEDO France – SASU

418 chemin du Mas de Verchant – 34000 Montpellier - France

N° de déclaration d'activité : 76341182134

Intitulé de la formation :

Cohérence cardiaque - COHÉRENCE PRO avec BIOFEEDBACK

Durée totale : 20 heures

Modalité : Formation 100 % en ligne – vidéo-formation asynchrone

Dates d'accès : accès libre pendant une année à compter de l'inscription

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les fondements physiologiques de la cohérence cardiaque
 - Explorer les liens entre respiration, stress, émotions et régulation autonome
 - Apprendre à intégrer des pratiques respiratoires dans un cadre professionnel
 - Développer un protocole de mise en œuvre adapté à son public
-

Public visé

Professionnels de l'accompagnement, de la santé, de l'éducation ou professions libérales souhaitant intégrer la cohérence cardiaque dans leur pratique.



Moyens pédagogiques et techniques

- Vidéos de formation disponibles 24h/24
 - Support PDF téléchargeable
 - Accès à une plateforme sécurisée
 - Adresse de contact pour questions pédagogiques
-

Modalités d'évaluation

- Quiz de validation tout au long de la formation
 - Questions de réflexion intégrées aux vidéos
 - Attestation délivrée sous réserve d'avoir visionné l'ensemble des modules et répondu au quiz
-

Modalité de validation

- Attestation de formation mentionnant la durée et le programme suivi
-

Formateur référent :

Dr David O'Hare, Directeur pédagogique
Formateur expert en cohérence cardiaque



Programme Détaillé

Les Bases

- Les fondamentaux indispensables à connaître pour comprendre et intégrer la cohérence cardiaque.
- Les bases physiologiques et respiratoires.
- 4h00 – 20 vidéos – 9 quiz

La Cohérence Cardiaque

- La théorie, les définitions, les explications, les effets et les applications de la cohérence cardiaque pour une connaissance théorique et pratique.
- 3h40 – 17 vidéos – 11 quiz

La Pratique Personnelle

- L'application de la théorie de la cohérence cardiaque à la pratique personnelle de cohérence cardiaque, la vôtre et celle de vos clients / patients.
- 1H15 – 6 vidéos – 3 quiz

Conseil PRO

- Le Conseil PRO, c'est la pratique professionnelle sans l'assistance d'un logiciel de cohérence cardiaque.
- La respiration est au centre de la consultation.
- Pratique professionnelle simplifiée.
- Pas de logiciel nécessaire pour pratique
- 4h00 – 27 vidéos

Biofeedback PRO

- Le Biofeedback PRO, c'est la pratique professionnelle avec l'assistance d'un logiciel de cohérence cardiaque.
- Le logiciel est au centre de la consultation.
- Pratique professionnelle intégrale.
- Logiciel nécessaire pour pratiquer (mais pas pour suivre ce chapitre)
- 8h00 – 37 vidéos