

FORMATION COACH EN RELAXATION NIVEAU 3 (Cohérence Cardiaque)

Durée totale : 12 heures (2 modules en visioconférence)

La formation de Coach en Techniques de Relaxation proposée est conçue pour répondre au besoin croissant de détente dans notre société sous pression. Cette formation associe sophrologie, techniques de respiration, disciplines orientales de conscience respiratoire et visualisation mentale pour offrir une relaxation guidée efficace.

POUR QUI ?

- Professionnels du bien-être
- Personnes en reconversion ou en formation initiale
- Professionnels de la relation d'aide et de la santé
- Personnes souhaitant apprendre pour son mieux-être personnel

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS / COMPÉTENCES VISÉES

- Comprendre les bases scientifiques et physiologiques de la cohérence cardiaque.
- Expérimenter et maîtriser les techniques de régulation du stress par la respiration.
- Apprendre à transmettre la pratique de la cohérence cardiaque à un public cible.
- Intégrer la cohérence cardiaque dans l'accompagnement professionnel.

PRÉREQUIS

Cette formation est ouverte à tous, sans limite d'âge.

Aucune connaissance préalable n'est requise

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Pédagogie active et participative, proposant une alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, d'échanges, d'ateliers et de mises en situations.

- L'accompagnement personnalisé permettant à chacun de développer l'art du toucher
- Une approche complète de différents univers du massage (relaxant, tonifiant)
- Un apprentissage des périphériques nécessaires à la préparation à une pratique professionnelle
- Des supports écrits permettant un entraînement complémentaire entre les sessions
- Un groupe WhatsApp est créé lors de cette formation pour un suivi pédagogique avec possibilité d'échanges de vidéos, d'expériences ou de questions lors de la mise en pratique des méthodes apprises lors de la formation
- Des groupes limités à 8 stagiaires maximum par formateur

LA MÉTHODE D'ÉVALUATION ET SUIVI D'EXÉCUTION

- Quiz et exercices pratiques à chaque fin de séance.
- Évaluation des acquis par une mise en situation finale.
- Attestation de formation délivrée à l'issue de la formation.

LA VALIDATION DE LA FORMATION

Une attestation de présence sera délivrée à l'issue de chaque module de formation.

Pour obtenir l'attestation de formation, il est nécessaire d'être présent à toutes les journées de formation, de manifester une implication et une participation active.

Un certificat de validation des acquis sera délivré après une séance de supervision pendant le module 3 de la formation Cohérence Cardiaque.

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Module 1 : Comprendre et expérimenter la cohérence cardiaque

Matin : Introduction et bases scientifiques

- Accueil des participants, présentation du programme et des attentes.
- Notions fondamentales : stress, système nerveux autonome et variabilité cardiaque.
- Les effets physiologiques et psychologiques de la cohérence cardiaque.
- Expérimentation en direct d'une séance de cohérence cardiaque.

Après-midi : Techniques et pratiques

- Présentation des différents protocoles de cohérence cardiaque.
- Mise en pratique individuelle et en binôme.
- Identification des situations de stress et mise en place de stratégies de régulation.
- Cas pratiques et retours d'expérience.

Module 2 : Transmission et intégration dans la pratique professionnelle

Matin : Apprentissage de la transmission

- Comment expliquer la cohérence cardiaque à un public varié.
- Adaptation des exercices selon les besoins des clients/patients.
- Démonstration et accompagnement des participants dans la transmission.

Après-midi : Intégration et certification

- Scénarios et mises en situation réalistes.
- Analyse et feedback collectif.
- Questions-réponses et plan d'action personnel pour intégrer la cohérence cardiaque dans sa pratique professionnelle.
- Bilan de la formation et remise d'une attestation de formation.

LES MODALITÉS

- Durée : 2 modules de 7 heures, soient 14H
Horaires : 10h00-13h et 14h-18h
Format : en présentiel avec un formateur expert.
- Accessibilité
 - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
 - Chaque situation étant unique, nous vous demandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions ou vous orienter vers les structures spécialisées
- Effectif : 2 à 6 personnes
Date(s) : voir calendrier sur site internet : <https://coachlife.fr/calendrier/>
Délais d'accès possible jusqu'à 48H avant la formation

ATTESTATION DE FIN DE FORMATION

Une attestation mentionnant les objectifs et les compétences visées, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au(x) stagiaire(s) à l'issue de la formation.

COÛT DE LA FORMATION

Le prix public de la formation est de 290€ net (TVA non applicable selon l'article 293B du CGI), soit un coût horaire de 20.71€ net. Prise en charge formation professionnelle sur devis.

A l'expiration du délai de rétractation, un premier versement représentant 30% du coût total de la formation est à régler.

Le solde peut donner lieu à un échelonnement des paiements avec pour obligation que la totalité soit réglée avant le dernier jour de celle-ci.

L'INTERVENANT

- **Roberto Van Nijnatten**, Sophro relaxologue /praticien Shiatsu et formateur depuis 20 ans, professionnel des techniques de relaxation, diplômé UNIVERSITÉ PARIS 7 Sciences de l'éducation.

PERSONNE À CONTACTER

Roberto Van Nijnatten - Responsable pédagogique
contact@coachlife.fr
07 86 77 90 87

DELAIS DE RETRACTATION

Selon l'article L.6353-5 du code du travail, dans un délai de 14 jours à compter de la date de la signature du présent contrat, le stagiaire peut se rétracter par lettre recommandée avec avis de réception.

ENGAGEMENT DU CENTRE DE FORMATION COACHLIFE

Donner la prestation définie dans ce programme. Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique