

Gestion des émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque

Directeurs de l'enseignement

Docteur Dominique SERVANT
Professeur Pierre THOMAS

Durée : 1 jour et demi

18 et 19 octobre 2008
6 et 7 décembre 2008
31 janvier-1^{er} février 2009
21 et 22 mars 2009

Lieu :

Hopital Fontan

CHRU de LILLE

Droits d'inscription :

154 €uros

Renseignements et Inscriptions :

Département de FMC
Faculté de Médecine
Pôle Recherche
59045 LILLE Cedex

Tél. : 03 20 62 68 53

03 20 62 68 65

Fax : 03 20 62 34 84

Mél depfmc@univ-lille2.fr

Site <http://w3med.univ-lille2.fr>

*Le programme détaillé peut-être consulté sur
le site Web et sera envoyé sur simple
demande par le Département de FMC.*

Objectifs de l'enseignement

Cette formation pratique concerne tous les professionnels qui souhaitent découvrir et s'initier une nouvelle approche de la relaxation, de la méditation et du biofeedback de cohérence cardiaque dans ses applications en médecine et en psychologie. Aucun pré requis n'est nécessaire.

Conditions d'inscription

- ⊗ les médecins,
- ⊗ les psychologues
- ⊗ les infirmières, sage femmes, psychomotriciens, kinésithérapeutes et autres professionnels de santé
- ⊗ les psychothérapeutes
- ⊗ les coachs, formateurs en gestion du stress et préparateurs physiques

Organisation de l'enseignement

L'enseignement sur 1 jour et demi :

- ❖ Bases et boîte à outils (CD, guide pratique, logiciel informatique...)
- ❖ Exercices individuel et de groupe

1^{er} Jour

Matin

- Apport des différentes techniques de relaxation et de méditation dans la gestion des émotions
- Exercices pratiques (contrôle respiratoire)

Après midi

- Exercices de biofeedback par la cohérence cardiaque à partir d'un logiciel en 3D
- Exercices pratiques (relaxation musculaire et méditation)

2^{ème} Jour

Matin

- Relaxation basée sur la méditation de pleine conscience et la visualisation
- Applications concrètes du module en médecine et en psychologie à partir d'un logiciel de relaxation.