

## Devenir professionnel en cohérence cardiaque – Inclus spécialisation Entreprise

Durée : 2 jours - 14h

Formation en :

- distanciel

Nombre de participants : 6 pers mini. 15 pers. maximum

### Introduction

La cohérence cardio-respiratoire, plus souvent nommée **cohérence cardiaque**, induit des effets extrêmement intéressants (et validés scientifiquement) pour la santé au niveau physiologique, psychologique et émotionnel.

Popularisée par le Dr David Servan-Schreiber et le Dr David O'Hare depuis une vingtaine d'années, la cohérence cardiaque s'est largement implantée dans de nombreuses approches, comme méthode accessible à tous par sa simplicité, l'absence de contre-indications et les applications très nombreuses, dépassant de loin ce qui est généralement véhiculé par le grand public ou dispensé dans des formations parcellaires voire erronées. Elle **trouve toute sa place dans le monde de l'entreprise**, aussi bien pour les collaborateurs, que pour les managers et décideurs.

Le Dr David O'Hare, expert reconnu dans l'ensemble de la francophonie, a formé près de cinq mille professionnels de la santé et des soins, de l'accompagnement, du coaching et de l'enseignement en France, en Europe et au Canada.

Cette formation, proposée par l'Institut français pour l'amélioration de la Qualité de Vie et des conditions de travail est très complète. Axée sur les très nombreuses applications dans le domaine de l'entreprise, cette formation vous est aujourd'hui proposée en exclusivité par notre institut, le Dr David O'Hare, et est coanimée avec Jean-Michel Schlupp, Praticien en soins hospitaliers de support, sophrologue.

**Cette formation constitue dès lors un module incontournable**, en apportant une **déclinaison de solutions** adaptées aux attentes et aux obligations des entreprises, notamment **en matière de QVCT, RPS**.

### Objectifs

L'objectif principal de cette formation est de permettre à des professionnels de :

- Disposer des compétences théoriques et pratiques pour expliquer la cohérence cardiaque aux clients (entreprises)
- Être capable de proposer une intégration de la cohérence cardiaque au sein des entreprises, en pratique individuelle et/ou collective
- Le cas échéant : renforcer et objectiver sa pratique professionnelle et le suivi des clients, par l'utilisation de matériel de cardiofeedback (enregistrement, évaluation, suivi). (en option)

### Objectifs pédagogiques - Compétences visées

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les fondamentaux théoriques et les mécanismes physiologiques de la cohérence cardiaque,
- Identifier les nombreuses applications de la cohérence cardiaque en entreprise, afin de proposer des accompagnements pertinents, adaptés et efficaces (individuels et/ou collectifs),
- Démontrer, d'expliquer et de dispenser des ateliers individuels ou collectifs de cohérence cardiaque à leurs clients en entreprise,
- D'utiliser la cohérence cardiaque comme outil d'accompagnement et de suivi en entreprise, y compris dans une démarche de suivi au long cours.

### Public

- RH, RSE, Préventeur, infirmier/psychologue/médecin du travail
- Professionnels de l'accompagnement en entreprise : sophrologues, coachs, consultants, formateurs...
- Professionnels du champ médical, paramédical et psychosocial (Diplôme d'État, diplômes réglementés)
- E-APA

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour les personnes en situation de handicap : nous vous invitons à [contacter nos services](#) avec pour objet : « Demande d'aménagement » pour nous

permettre d'évaluer avec vous la possibilité d'adaptation à vos besoins.

## Prérequis

---

Être diplômé(e) dans sa spécialité professionnelle

- RH, RSE, Préventeur, infirmier/psychologue/médecin du travail
- Professionnels de l'accompagnement en entreprise : sophrologues, coachs, consultants, formateurs...
- Professionnels du champ médical, paramédical et psychosocial (Diplôme d'État, diplômes réglementés)
- E-APA

## Contenu - Programme

---

### Première journée : Fondamentaux théoriques, physiologie

- 1. Histoire de la cohérence cardiaque**
  - Les fondamentaux
  - Biofeedback
  - Homéostasie
- 2. Notions physiologiques fondamentales**
  - Le système nerveux autonome
  - La santé, c'est l'équilibre
- 3. Cohérence cardiaque : démonstration, définitions et explications**
  - Variabilité de la Fréquence Cardiaque (VFC)
  - Amplitude de la VFC
  - Effets de la cohérence cardiaque
    - Effets physiologiques et psycho-émotionnels
- 4. L'intégration de la cohérence cardiaque**
  - Les différentes inductions
  - Méthode du 3-6-5 du Dr David O'Hare
  - Apprentissage
  - Les différentes inductions

### Deuxième journée : Intégration de la cohérence cardiaque en pratique professionnelle

- 1. Les applications de la cohérence cardiaque en milieu professionnel**
  - Gestion du stress et régulation émotionnelle
  - Prévention en santé globale, éducation à la santé
  - Gestion des situations tendues
  - Communication et leadership
  - Performance et productivité
  - Addictions : addiction au numérique, overdose digitale, workaolisme...
- 2. Les outils et méthodes d'évaluation du stress**
  - Le stress objectif
  - Le stress subjectif
    - échelle PSS
    - échelle HAD
  - L'auto-évaluation
    - Échelles numériques
    - Échelles analogiques
    - Niveau de satisfaction personnelle (le « radar interne »)
  - Les évaluations par logiciels
    - Les logiciels
    - Le cardiofeedback et ses nombreuses applications
- 3. La mise en pratique de la cohérence cardiaque en entreprise**
  - Le consulting individuel
  - Les ateliers collectifs
  - Les ateliers thématiques
    - prévention en santé
    - éducation en santé
  - Des applications concrètes, retours d'expériences réussies :

- Personnel de l'Assurance Maladie
  - Gestion des situations tendues (personnel hospitalier : soins intensifs de cardiologie, néphrologie et hémodialyse, réseau de santé, maternité, gériatrie, urgences et réanimation)
  - Semaine de la Qualité de Vie au Travail (industrie)
  - Prévention en santé (industrie)
- Cas pratiques
    - Échanges
    - Questions – réponses
- **Conclusion**
    - Evaluation des acquis
    - Évaluation de la formation
    - Clôture

## Méthodologie

---

- Apports théoriques et pratiques (présentation, slides, vidéos),
- Échanges interactifs (nombreux cas pratiques, analyses de situations et d'exemples issus de la pratique, restitutions individuelles et/ou collectives, évaluations...),
- Formation axée sur le cadre règlementaire, les principes théoriques, le savoir expérientiel, la pratique professionnelle, agrémentée de nombreux exemples et de retours d'expériences,
- Support pédagogique (PDF), liens, bibliographie.

## Outils

---

Vous repartirez avec des outils pour réaliser vos accompagnements

- PDF très complet
- Protocoles de cohérence cardiaque adaptés aux applications en entreprise
- Bibliographie
- Liens

## Modalités d'évaluation

---

- Attestation de participation
  - une attestation de participation est donnée à tout sophrologue ayant participé à 100% de la formation. Elle atteste de votre présence
- Évaluation formative
  - Un entrainement personnel est proposé lors d'une pratique. Il permet outre l'entraînement, une auto-évaluation, des échanges indispensables au co-développement et permettent un feedback du formateur
  - La vérification de la compréhension se fait via les échanges et mises en pratique
- Délivrance du certificat de réussite IFQVT – Institut français pour l'amélioration de la qualité de vie et des conditions de travail
  - L'animation pratique permet l'évaluation de la mise en application des apprentissages. Les certificats de réussite sont attribués aux stagiaires ayant atteint le niveau « acquis ».
- Questionnaire de satisfaction
  - Questionnaire de satisfaction à chaud

## Intervenants

---

### **Équipe pédagogique**

#### **Dr David O'Hare**

David O'Hare est docteur en médecine (Marseille 1977), il est titulaire de plusieurs Diplômes Universitaires dont un DU de psychothérapie cognitive et comportementale et de diététique médicale. Il a exercé en clientèle privée en France pendant trente ans, en tant que médecin généraliste et nutritionniste, avec une approche psycho-comportementale. Il a intégré la cohérence cardiaque à sa pratique depuis plus de vingt ans. Reconnu comme expert international, notamment dans l'ensemble de la francophonie, il est l'auteur de neuf livres (dont deux best-sellers) consacrés à la cohérence cardiaque. Il est également conférencier international et le créateur de la méthode 365 devenue la référence en cohérence cardiaque personnelle, recommandée par la Fédération Française de Cardiologie depuis 2014.

#### **Jean-Michel Schlupp**

Praticien en soins hospitaliers de support, sophrologue, formateur de professionnels de la relation d'aide, de l'accompagnement et du soin.

Expérience en milieu hospitalier et en équipe pluridisciplinaire de plusieurs années

Intervenant accrédité en Instituts de formation de Soins Infirmiers et membre du jury (UV : prévention en santé et éducation thérapeutique)

Auteur d'ateliers d'Éducation Thérapeutique du Patient, d'Évaluations des Pratiques Professionnelles (EPP) et de trois publications à l'occasion de congrès médicaux.

## Lieu

---

Visio Zoom ou France

## Tarif

---

### DISTANCIEL

- Inscription avec paiement individuel : 450€ TTC en une ou plusieurs fois directement via la billetterie
- Inscription avec paiement par France Travail : 550€ TTC - Acompte pour votre inscription : 250€ - L'acompte est reversé à réception des fonds de France Travail et suivant le montant effectif de la prise en charge
- Inscription via un autre financeur : [sur devis](#) - nous consulter - Acompte pour votre inscription : 250€

### PRÉSENTIEL (A venir - pas de dates pour le moment)

- Inscription avec paiement individuel : 490€ TTC en une ou plusieurs fois directement via la billetterie
- Inscription avec paiement par France Travail : 600€ TTC - Acompte pour votre inscription : 250€ - L'acompte est reversé à réception des fonds de France Travail et suivant le montant effectif de la prise en charge
- Inscription via un autre financeur : [sur devis](#) - nous consulter - Acompte pour votre inscription : 250€

### INTRA-ENTREPRISE

- [sur devis](#) - nous consulter

## Modalités de paiement

---

Le paiement se fait via la billetterie en ligne. Celle-ci vous offre plusieurs possibilités

- paiement en carte bancaire
- paiement en plusieurs fois via une plateforme

Pour le paiement via un financeur un acompte, il est nécessaire pour réserver votre place. Vous trouvez cette option dans la billetterie en ligne. Le solde est à payer par virement.

## Modalités d'accès

---

Inscription en ligne jusqu'à 1 semaine avant le début de la formation. Au delà [nous contacter](#).

## Prise en charge

---

Les prises en charge dépendent des règles et accords des financeurs.

Cette formation peut être éligible

- France Travail - suivant la décision de votre conseiller
- OPCO type FIFPLE, AGEFICE, ARKO et autres OPCO
- Attention FIFPL APE 8690F sophrologue - uniquement en présentiel à partir d'avril 2026
- Employeur - suivant la décision de votre employeur

En cas de prise en charge par un financeur, le paiement d'un acompte ou du montant complet est nécessaire pour réserver votre place. Il se fait via la billetterie en ligne. Suivant le type de prise en charge l'acompte versé est remboursé une fois que le financeur a payé intégralement notre école. L'école ne préfinance pas votre formation.

- Vous pouvez [demander un devis ici](#).

**Attention il est important de bien nous indiquer** : vos nom, prénoms, N° de siret, adresse complète, email, téléphone, N° de TVA, code APE, le nom de la formation choisie et la date choisie. Sans ces informations ne nous pourront établir votre devis.

Attention ! **Pour France Travail** vous devez fournir les informations reprises ci-dessus et en plus des éléments précités : votre numéro d'inscription France Travail, le nom actuel de la région administrative de votre domicile ET le nom de votre ancienne région administrative, vos différents prénoms. Les demandes de financements FIFPL ne sont pas cumulables avec les financements FIFPL 8690F.

- Cette formation n'est pas éligible pour un financement via votre CPF