

## Formation Initiation Outils HeartMath

Module initiation aux techniques de biofeedback

### Présentation

Dans sa célèbre formule “le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point” Blaise Pascal met en évidence l’importance des sentiments, lesquels suivent les chemins d’une rationalité souvent insuffisante et même parfois absurde. Les logiques que nous employons au quotidien ne permettent pas toujours de comprendre les situations, de bien percevoir les réalités que vivent les autres, ne suffisent pas pour se sentir soi, et sont fréquemment biaisées dans leur déroulement, comme l’avait démontré Aristote en l’an 350 avant notre ère en comparant sophismes et syllogismes. Les émotions, les affects, les sentiments sont des guides pour communiquer, bien comprendre et savoir agir.

Extrait livre Cohérence Cardiaque – Nouvelles techniques pour faire au stress – C.Deglon & C.Cungi – éd. Retz Déc. 09

### HeartMath et les techniques associées

Le projet HeartMath est à la conjonction de plusieurs domaines d’expertises liés aux sciences, aux techniques utilisées par la psychologie moderne et au coaching.

Après la mise en place d’une technique de capture d’indices physiologiques validée scientifiquement, l’Institut a réussi à démontrer que certains protocoles apportaient plus de pertinence dans l’accompagnement. Ces protocoles utilisent des notions exploitées auprès des outils tels que la sophrologie, la pnl, la méditation... qui peuvent conjointement exploiter le biofeedback pour en mesurer l’impact et servir de guide interactif.

Cette notion de guidage nous paraît importante dans l’exercice quotidien de la cohérence cardiaque, elle permet de mieux percevoir en temps réel la pertinence des réponses, d’appuyer certains argumentaires dans la communication verbale et changer ou amplifier certaines notions de bien être.

Parallèlement peuvent être souvent mesurées des véritables améliorations des perceptions physiologiques liées au stress ainsi qu’un conditionnement accru des facteurs de lucidité et de décision.

### Objectifs de la formation

#### Objectifs

- Appréhender les techniques de bio feedback développées par HeartMath et envisager l’intégration de nouveaux protocoles dans les techniques de coaching.



**P.I. CONSEIL**

999 avenue de la république  
59700 Marcq-en-Baroeul  
03 20 89 05 78

- Comprendre et appliquer certains protocoles de mise en place de la cohérence cardiaque
- Utiliser les outils de biofeedback (emWave) et appliquer des techniques de lutte contre certaines manifestations du stress ou de l'anxiété.
- Analyser et interpréter les courbes représentées par les outils de biofeedback,
- Utiliser emWave lors de différentes situations

### Objectifs pédagogiques

- A l'issue de cette formation, chaque participant pourra comprendre certains mécanismes physiologiques et l'impact de la cohérence cardiaque,
- Augmenter les bénéfices de la cohérence cardiaque par la complémentarité des techniques développées,
- Améliorer la pertinence et l'impact de la cohérence cardiaque

### Les domaines de prédilection

- La perception et la gestion de certains effets physiologiques liés au stress
- l'amélioration durable de la communication
- le partage et l'appropriation d'une vision commune
- le travail sur les résistances
- la conduite du changement
- la complémentarité du bio feedback dans certaines techniques de coaching.

## Déroulement de la formation

### Formation en inter, groupe de 4 à 6 personnes

De 9h à 12h30 et de 14h à 18h soit 7h30

#### Matinée

- les principes physiologiques liés aux facteurs stress, pourquoi le corps réagit il et ce quels sont les champs d'interventions
- découvertes du biofeedback et son utilisation
- apprentissage de protocoles adaptés à diverses situations

#### Après-midi

- utilisation des protocoles associés aux technologies de bio feedback
- ateliers pratiques, échanges collectifs et individuels

## Programme

### - Introduction



**P.I. CONSEIL**

999 avenue de la république  
59700 Marcq-en-Baroeul  
03 20 89 05 78

## - Le concept de cohérence cardiaque

Tour d'horizon, de la découverte à l'exploitation de la cohérence cardiaque

## - Comprendre les techniques développées par HeartMath

- La cohérence rapide
- L'arrêt sur image
- L'arrimage affectif
- Le "couper court"

## - Les émotions

- Les processus physiologiques liés aux émotions
- Au cœur de la variabilité de la fréquence cardiaque
- Émotions, sentiments et pensées

## - HeartMath

- Suis-je stressé ?
- Comprendre le stress, la vision scientifique d'HeartMath
- Un programme HeartMath sur mesure
- Acquérir et comprendre une méthode pour développer la focalisation sur un sentiment
- L'application des protocoles dans le cadre du coaching
- Appropriation des spécificités liées au bio feedback dans les modèles du coaching

## - Développer la performance

### La zone de performance

- Définir sa zone de performance
- Mesurer la quantité et la qualité de la performance

### Améliorer et maintenir sa performance

- Savoir se calmer
- Développer les émotions et les sentiments positifs
- Pour rester dans la zone des nouveaux comportements
- Mesurer ce qui a changé sur le long terme

## Conclusion - le comportement

- Des gestes pour effacer le stress: tourner la page
- Tour d'horizon des méthodes complémentaires
- De la compréhension à l'action: les objectifs individuels

## Support de cours



**P.I. CONSEIL**

999 avenue de la république  
59700 Marcq-en-Baroeul  
03 20 89 05 78

## Support de cours et exercices

Chaque participant recevra un support de cours et des questionnaires relatifs aux aptitudes à mettre en place dans ce cadre, joindre la pratique à la partie théorique enseignée lors de cette formation.

## Modalités pratiques

### Utilisation des capteurs de biofeedback

Sont prévus des ateliers de mise en pratique des techniques de mise en cohérence cardiaque associées à la capture des signaux par les systèmes de biofeedback emWave<sup>1</sup> et emWave PSR<sup>2</sup>. Il est conseillé de se munir de son propre capteur emWave ou de nous en informer dans le cas contraire.

### Publics visés

Cette formation est développée à destination de tous publics, dans le but de découvrir et d'approfondir les techniques de cohérence cardiaque

### Durée

Formation de 1 jour de 9h à 12h30 et de 14h à 18h  
Soit 7h30

### Dates de formation

Le : voir date inscrite sur le devis

Lieu : voir devis

### Modalités financières

Le coût de la formation est de 250,00 € ht soit 290 € ttc, la prise en charge par votre OPCA ou DIF sera effective lors du retour du dossier confirmant leur accord.

Sont inclus : le support de cours

Ne sont pas inclus : l'hébergement, les frais liés aux repas, les déplacements, les frais annexes non prévus.

---

<sup>1</sup> A propos du emWave PSR et emWave PC

Le emWave PC et le emWave PSR (anciennement Freeze Framer) et leurs logiciels interactifs, dans la configuration grand public sont des systèmes éducatifs. Ils ne sont pas classés dans ce cadre, en tant qu'appareil de diagnostic médical et ne peuvent être considérés comme tel. Le emWave capture les battements réels du rythme cardiaque ainsi que la variabilité du rythme cardiaque informant le rôle des émotions sur le rythme cardiaque et sur l'équilibre du système nerveux autonome. Il n'a d'autre but que de servir de référence et ne constitue pas un manuel médical ni un guide d'auto traitement. Si vous pensez avoir un problème médical, nous vous recommandons de consulter votre médecin. Les informations présentées dans cette formation ne doivent en aucun cas être utilisées pour remplacer une prescription médicale.



**P.I. CONSEIL**

999 avenue de la république  
59700 Marcq-en-Baroeul  
03 20 89 05 78

### **Article 1 : Dispositions générales**

Les actions de formation (article L6313-1 du code du travail) sont réalisées conformément à un programme préétabli qui, en fonction d'objectifs déterminés, précise les moyens pédagogiques, les moyens techniques et d'encadrement mis en œuvre ainsi que les processus permettant de suivre son exécution et d'en apprécier les résultats. □ Les présentes conditions générales de formation sont soumises pour leur interprétation et leur exécution à la loi française. □ La participation aux formations PI Conseil implique de la part du client que les participants inscrits possèdent bien les connaissances requises et/ou y répondent en termes de compétence pour pouvoir suivre la formation.

### **Article 2 : Application des conditions générales de formation**

Les présentes conditions générales de formation sont applicables à toute commande de formation passée auprès de PI Conseil. □ Par conséquent le fait de passer commande ou d'assister à une séance de formation implique l'adhésion entière et sans réserve du participant à ces conditions générales de formation – à l'exclusion de toutes autres conditions. □ Celles-ci ne peuvent être modifiées que par des Conditions Particulières préalablement acceptées par écrit par un responsable autorisé de PI Conseil. □ Le fait que PI Conseil ne se prévale pas à un moment donné de l'une quelconque des présentes conditions générales de formation ne peut être interprété comme valant renonciation à se prévaloir ultérieurement de l'une quelconque desdites conditions.

### **Article 3 : Champ d'application**

Les conditions générales de formation s'appliquent à toutes les formations proposées par PI Conseil ainsi que toute formation définie pour un client après validation conjointe sur le contenu, le format et la tarification proposée.

### **Article 4 : Prise de réservation**

Les réservations pour une formation ne sont définitives qu'à condition d'avoir fait l'objet d'une confirmation écrite et signée. Toute participation à une formation PI Conseil vaut acceptation des présentes conditions générales de formation même dans le cas où aucune information écrite et signée n'aurait été reçue.

### **Article 5 : Modification de la réservation – Annulation**

PI Conseil se réserve le droit d'apporter à tout moment toute modification qu'il juge utile à ses programmes et prestations ainsi qu'au planning de ses cours. Il se réserve le droit de modifier, sans avis préalable, les intervenants et de supprimer un ou plusieurs titres de stage. □ □ En cas d'annulation pour quelque cause que ce soit (indisponibilité du formateur pour des raisons de maladie, conflits sociaux, conditions météorologiques, panne d'électricité, nombre de participants) l'acte de formation sera reporté à une date ultérieure sans dédommagement ni pénalité due au client. □ Les participants préalablement inscrits seront prévenus 10 jours avant le début du stage concerné et ils pourront choisir une nouvelle date dans le calendrier des formations proposées. Dans le cas d'annulation par le client, celle-ci pourra se faire dans les conditions suivantes :

1. Toute annulation d'inscription doit être signalée par téléphone et confirmée par écrit
2. Toute annulation intervenant entre 2 et 5 jours ouvrés avant le début de la formation donne lieu à une facturation égale à 50 % du montant du cours à titre d'indemnité forfaitaire
4. Une formation annulée le jour même du cours sera due intégralement à titre d'indemnité forfaitaire.
5. Toute formation commencée sera due intégralement.

### **Article 6 : Prix**

Les prestations sont fournies au prix en vigueur au moment de la confirmation de la commande de formation. □ Les repas des stagiaires ainsi que les frais de déplacements et d'hébergement ne sont pas inclus dans le prix de la prestation de formation.

### **Article 7 : Facturation**

Une facture est établie à l'issue de la prestation délivrée au client inscrit dès réception de la confirmation écrite et signée de la commande. □ La facturation sera exprimée en Euro et appliquera le taux de TVA en vigueur au moment de l'établissement de cette facture.

### **Article 8 : Paiement - Modalités**

Les sessions de formation sont payables comptant à la réalisation de la formation sauf accord écrit de la part d'un responsable autorisé PI Conseil. PI Conseil étant un organisme de formation agréé, il est habilité à signer des conventions de formation. Les factures délivrées tiennent lieu de convention simplifiée, mais le client peut, sur simple demande, obtenir une convention détaillée et/ou une attestation de présence individuelle. □ Dans le cas d'un financement par l'intermédiaire d'un OPCA, il appartient au client d'obtenir la prise en charge par l'organisme. Dans le cas où cette prise en charge n'est pas obtenue avant le début de la participation du client à la formation considérée, le client devra s'acquitter des sommes dues auprès de PI Conseil et fera son affaire du remboursement auprès de l'OPCA.

### **Article 9 : Paiement - Retard ou défaut**

Conformément à la loi LME du 4 août 2008 (article L441-6 du code du commerce), le délai de paiement des sommes échues ne peut dépasser les quarante cinq jours fin ou encore soixante jours à compter de la date d'émission de la facture. Toute somme non payée à l'échéance figurant sur la facture pourra être majorée de plein droit par des pénalités de retard calculées en fonction du taux d'intérêt appliqué par la Banque Centrale Européenne majoré de 10 points. □ Ces pénalités seront exigibles sur simple demande PI Conseil. □ Le montant de ces intérêts de retard sera imputé de plein droit sur toutes remises, ristournes ou rabais dus par le vendeur. □ Le client devra rembourser tous les frais occasionnés par le recouvrement contentieux des sommes dues, y compris les honoraires d'officiers ministériels (huissiers) ou d'auxiliaires de justice. □ En aucun cas,



**P.I. CONSEIL**

999 avenue de la république  
59700 Marcq-en-Baroeul  
03 20 89 05 78

les paiements ne peuvent être suspendus ni faire l'objet d'une quelconque compensation sans l'accord écrit et préalable d'un responsable autorisé de PI Conseil. Tout paiement partiel s'imputera d'abord sur la partie exigible de la créance, puis sur les sommes dont l'exigibilité est plus récente.

**Article 10 : Propriété Intellectuelle - Copyright**

L'ensemble des documents remis au cours de la formation constitue des œuvres originales et à ce titre sont protégées par la propriété intellectuelle et le copyright. □ En conséquence, le participant s'interdit d'utiliser, copier, transmettre et généralement d'exploiter tout ou partie de ces documents, sans l'accord préalable et écrit d'un responsable autorisé de PI Conseil. □ Le participant s'interdit d'effectuer toute copie de logiciels utilisés dans les stages, à l'exception des exercices réalisés, à condition que les fichiers n'incluent en aucune façon des parties du programme protégé par un copyright.

**Article 11 : Règlement Intérieur**

Le participant s'engage à respecter les conditions du Règlement Intérieur dont il déclare avoir pris connaissance et en accepter les termes.

**Article 12 : Compétence / contestation**

En cas de difficulté d'interprétation ou d'exécution des conditions générales de formation, les parties conviennent expressément que le Tribunal de Commerce de Lille sera le seul compétent.



**P.I. CONSEIL**

999 avenue de la république  
59700 Marcq-en-Baroeul  
03 20 89 05 78