

La Cohérence cardiaque : les bases physiologiques, les indications et le monitoring (pour une autogestion du stress)



Durée : 07h00

Date : 12/09/2025

Lieu : Montpellier

Frais d'inscription : 382,00 € HT

Nombre maximal de participants : 12

Contact et inscription :

<https://ecoleducancer.upility.com/products/201/la-coherence-cardiaque-les-bases-physiologiques-les-indications-et-le-monitorage-pour-une-autogestion-du-stress>

SAVE THE DATE

Formation La Cohérence cardiaque

12/12/25



✓ Auto-gestion du stress pour le soignant

✓ Mise en pratique

Objectifs principaux

Développer l'apprentissage de l'auto gestion du stress à destination du soignant.

□□□□□

Objectifs pédagogiques

- Expliquer les mécanismes mis en jeu lors d'un stress ;
- Définir la cohérence psychophysiologique, comment elle fonctionne et ses bienfaits ;
- Définir son propre fonctionnement du système nerveux autonome ;
- Expérimenter une induction (cognitive ou respiratoire) afin de prendre conscience des bénéfices de la cohérence psychophysiologique dans la régulation du stress.

Détails du programme

□ [Le programme est publié !](#)

Télécharger

Visualiser le programme

Public concerné

Tout soignant confronté au stress au sein de son métier :

- Infirmier.e.s Diplômé.e.s d'État (IDE),
- Masseurs/Masseuses-kinésithérapeutes,
- Médecins toutes spécialités,
- Psychologues / Psychiatres
- Aides Soignant.e.s.

Conditions préalables

NA

Méthodes et moyens pédagogiques

- Méthode affirmative / expositive : apports théoriques par diaporama et études scientifiques
- Méthode interrogative : questionnement pendant la formation par les intervenants, auto-questionnaire, évaluations prédictive, formative, et sommative
- Méthode applicative et expérientielle : après explications et consignes : mise en pratique.

Méthodes d'évaluation

- □ avant la formation et au plus vite : merci de compléter un **Questionnaire de recueil des attentes** et le **Quiz d'autopositionnement** (Lucie MORISSET, notre *Ingénieure Pédagogique* se chargera de vous envoyer les mails automatiques, depuis notre plateforme Eval&Go 2 semaines avant, par mail). Lucie transmettra **la synthèse des réponses des inscrits** (dont les vôtres) aux intervenants, afin qu'ils puissent *peut-être* ajuster leur intervention, en fonction des besoins des apprenants.

□ En fin de journée, à la fin des modules, vous pourrez scanner à l'aide de votre smartphone, les 2 QR Codes à votre disposition, pour compléter les **Quiz d'évaluation post-formation** et d'un **Questionnaire de satisfaction** (depuis notre plateforme Eval&Go).

Si ce n'est pas possible, quelques jours après la formation vous aurez accès à ces **2 « enquêtes »** (envoyées par mails

automatiques). Nous vous remercions de prendre quelques minutes pour y répondre maximum 2 semaines après la fin de la formation.

□ En fonction des résultats obtenus au quiz final, vous aurez accès sur la plateforme Upility (la même que pour l'inscription) à votre attestation de compétences.

□ Quelques semaines après la formation : nous vous adresserons les résultats des quiz complétés, précédés du **bilan** qui fait état de la formation (à vous ainsi qu'à votre service Ressources Humaines ou assimilé [*si applicable*]).

□ 2 mois après : vous aurez accès à un questionnaire d'évaluation des compétences acquises (pour savoir si la formation a bien répondu à vos besoins, mise en pratique possible depuis, si non, pourquoi, etc.)

□ 3 mois après : votre service Ressources Humaines ou assimilé [*si applicable*] recevra par mail automatique, depuis notre plateforme Eval&Go, un **Questionnaire de satisfaction** (en tant que qu'**Institution-financeur**) pour nous faire remonter toutes ses remarques quant à notre collaboration « administrative » sur ce projet.

Coordination



Dr AMRAOUI
Jibba,
Médecin ICM
anesthésiste

Plus d'informations

□ Vous ne trouvez pas votre bonheur parmi les formations que l'ECM vous propose, précisez vos attentes sur ce [formulaire à compléter](#). Nous assurons une réponse à toutes vos demandes.

Pour aller plus loin □

[Notre catalogue 2025](#) | [Vidéo de présentation de l'ECM](#) | Rejoignez l'ECM sur les réseaux :



Clôture des inscriptions

□ Date limite d'inscription : **2/09/2025**

Accessibilité pour les personnes handicapées

□□□□ L'équipe de l'École du Cancer se mobilise, afin de faciliter l'accès à ses formations aux personnes en situation de handicap.

Nous vous invitons à prendre contact avec nous et à nous faire part des aménagements dont vous pourriez avoir besoin, nous nous engageons à tout mettre en œuvre pour y répondre favorablement.

EcoleCancerMontpellier@icm.unicancer.fr | 04 67 61 47 40

Mettre à jour

Le 30/01/2025