



## DATES

**Jeudi 25 avril et  
vendredi 26 avril 2024**

en présentiel

## Formation courte

# Les apports de la cohérence cardiaque dans la gestion du stress et des émotions

*Les progrès en neurosciences permettent d'apporter des réponses précises aux interrogations sur le stress, les émotions, la façon de les gérer, la place que tient le corps... Parmi les outils qui peuvent améliorer cette gestion du stress et des émotions, la cohérence cardiaque occupe une place privilégiée. Évolution moderne et informatique de techniques ancestrales, elle fait le pont entre le corps et l'esprit et apporte une solution à la fois très simple à utiliser et parfaitement validée scientifiquement.*

### Objectifs

- ✓ Savoir reconnaître ses émotions et ses marqueurs émotionnels
- ✓ Savoir identifier ses facteurs et ses marqueurs de stress
- ✓ Comprendre le fonctionnement du cerveau émotionnel
- ✓ Valoriser l'intelligence émotionnelle
- ✓ Comprendre le principe de cohérence cardiaque
- ✓ Savoir utiliser les logiciels et applications de cohérence cardiaque
- ✓ Connaître les effets et les indications de la cohérence cardiaque

### Programme – 1<sup>ère</sup> journée

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Comment détecter les émotions ?
- Qu'est-ce que le stress ?
- Quels sont les effets du stress ?
- Questions – réponses, temps d'échanges

### Programme – 2<sup>ème</sup> journée

- Introduction sur le concept de cohérence cardiaque
- Effets cliniques et psychologiques de la cohérence cardiaque
- Mise en pratique
- Cohérence cardiaque et gestion des émotions
- Cohérence cardiaque et gestion du stress
- Savoir utiliser la cohérence cardiaque pour soi-même ou un tiers
- Questions-réponses, échanges

### PUBLIC

Professionnels de la santé  
Psychologues et  
psychothérapeutes  
Coachs personnels et sportifs  
Professionnels des relations  
humaines (RH, éducation)  
Personnes en recherche de  
développement personnel

### LIEU

Centre Pierre Janet  
Université de Lorraine  
Ile du Saulcy à Metz

### DUREE

14h : 2 journées de 7h

### TARIF

400 € / personne extérieure  
350 € / partenaire Centre Pierre  
Janet

## INTERVENANT

### Dr Jean-Pierre Houpe

Cardiologue, sophrologue,  
conseiller en gestion du stress,  
formation en clown thérapie,  
enseignant en formation initiale  
de Psychologie à l'Université de  
Lorraine (Metz)

## CONTACT

Centre Pierre Janet - Pôle Formation - 03.72.74.83.32 - [cpj-formation@univ-lorraine.fr](mailto:cpj-formation@univ-lorraine.fr)  
[www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)



[Conditions Générales de Vente](#)