

## Enseignement Post-Universitaire

# 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

14 et 15 juin 2008

18 et 19 octobre 2008

Lieu :

LILLE  
Faculté de Médecine

Droits d'inscription :

150 €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](mailto: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<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> 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.