

COMPRENDRE LES MECANISMES DU SOMMEIL ET EXPERIMENTER DES OUTILS Partie 1

FORMATION EN PRESENTIEL

Public

Tout public

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, l'apprenant sera, notamment, capable de :

- ✓ Comprendre les mécanismes du sommeil
- ✓ Evaluer ses troubles du sommeil et repérer les facteurs possibles de l'insomnie
- ✓ Réguler son sommeil de manière autonome avec un programme d'exercices de relaxations dynamiques et de relaxation progressive

Prérequis

Aucun

Accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap

Nous contacter pour les modalités organisationnelles à adapter au handicap.

Durée

3 heures

Tarif *Nous contacter

CONTENU

Interventions théoriques

- ✓ Mécanismes du sommeil
- ✓ Les cycles du sommeil
- ✓ Les conseils d'hygiène pour avoir un bon sommeil
- ✓ Agenda du sommeil : un bon sommeil se prépare la journée
- ✓ Conseils pour une nuit calme

Interventions pratiques

- ✓ Auto-évaluation de ses troubles du sommeil
- ✓ Auto-évaluation de ses facteurs d'insomnie
- ✓ Visualisation positive d'une « ressource » personnelle (lieu, activité, souvenir agréable...)
- ✓ Evacuer l'excès de stress en journée par des exercices de relaxation dynamique et des exercices respiratoires
- ✓ Programmer ses propres exercices avec l'agenda du sommeil
- ✓ Evacuer les tensions physiques, mentales et émotionnelles avec une relaxation progressive et une visualisation positive

Théorie : 50%, mise en pratique d'exercices d'auto-évaluation et auto-analyse : 10%, de sophrologie : 40%

Formateur

En vue de garantir des apprentissages adaptés, nos formateurs en prévention des risques professionnels disposent de solides expériences métier attestées par notre service référent. Ils sont titulaires d'un certificat de formateur délivré par l'INRS et/ou de qualification(s) ou diplôme(s) dans leur(s) domaine(s) de compétences.

ORGANISATION

➤ Limite d'effectif

8 participants

➤ Moyens pédagogiques et techniques

Accueil des stagiaires dans une salle calme dédiée à la formation.

➤ Dispositif de suivi de l'exécution des résultats

- Évaluation de satisfaction de la formation
L'analyse des résultats obtenus permet, quand il y a lieu, de mettre en place les mesures correctives adaptées

- Attestation de formation délivrée si les compétences sont validées par le formateur

Support remis à chaque participant