

Durée : 1 jour.

Public :

Toute personne souhaitant retrouver un sommeil réparateur. Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Comprendre les mécanismes du sommeil et l'interaction sommeil & stress.
Apprendre à récupérer pour être plus efficace grâce à des outils et des techniques applicables au quotidien.

Pré-requis :

Aucune compétence spécifique n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Méthodes :

Atelier pratique, auto-diagnostic & échanges avec les stagiaires avec mises en application sur des cas pratiques. Techniques et conseils personnalisés, séance d'application sur le « sommeil profond ».

Évaluation :

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dernière MAJ : Avril 2024

Quel dormeur suis-je ?

Les catégories de dormeurs
L'âge et les rythmes biologiques
Test et auto-diagnostic

Pourquoi dort-on ?

Les différentes phases du cycle Sommeil léger et sommeil profond
Atelier

Interaction stress et sommeil

Comprendre le fonctionnement du stress pour savoir en détecter les signes et manifestations
Canaliser ses pensées et se libérer du stress
Atelier de réflexion

Les outils pour adapter la qualité du sommeil au temps disponible

Les bénéfices de la visualisation positive :
Combattre les pensées négatives
Combattre la nervosité
Gérer l'anxiété et la peur
La respiration abdominale : retrouver sa respiration naturelle pour une relaxation bénéfique
La sophrologie et le sommeil profond
Exercice d'aide à l'endormissement
Séances d'application sophrologie

Les bienfaits du sommeil sur notre organisme

Sommeil, alimentation & hygiène de vie
Les aliments excitants, les aliments favorisant le sommeil
Le sport
Respecter son horloge interne
Créer son environnement de sommeil

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

Délais d'accès : Nous contacter.

Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicapés nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.