



Objectifs

Comprendre le fonctionnement du sommeil, ses problématiques et savoir les expliquer

Mettre en œuvre une démarche sophrologique d'amélioration de la qualité du sommeil

Mettre en place un accompagnement individuel

Créer des modules collectifs sur le thème du sommeil notamment dans le cadre d'interventions en entreprise



Compétences visées

Bloc n°2

Accueillir et analyser la demande

Bloc n°3

Construire une progression de séances, en individuel ou collectif



Programme global

Savoirs

- ✓ Représentations et idées reçues, le rapport au sommeil
- ✓ Rythmes et horloge biologique
- ✓ Le fonctionnement du sommeil et ses fonctions
- ✓ Les troubles du sommeil
- ✓ La récupération : somnolence, fatigue et gestion des siestes
- ✓ Les bonnes pratiques de l'hygiène du sommeil
- ✓ La démarche sophrologique
- ✓ Intervenir en entreprise sur le thème du sommeil, notamment auprès de travailleurs postés

Détail des compétences

- ✓ Techniques d'inclusion et d'animation de groupe
- ✓ Expliquer les fondamentaux du sommeil
- ✓ Pratiques spécifiques au sommeil
- ✓ Proposer des techniques adaptées selon les besoins en récupération
- ✓ Décrypter la qualité de l'hygiène du sommeil du client et l'accompagner à la mise en œuvre des bonnes pratiques
- ✓ Construire un accompagnement individuel
- ✓ Construire des ateliers collectifs de différents formats



La sophrologie ne soigne pas d'éventuelles pathologies du sommeil, et le sophrologue n'est pas médecin. **Une formation sur le sommeil ne doit pas conduire le sophrologue à se substituer à un accompagnement médical.**



Formateur (s)

Claudine JASSEY - Sophrologue



Méthodes pédagogiques

Exposé
Vidéo
Quizz
Travail en sous groupes
Études de cas - Jeux de rôle

Modalités de validation : Evaluation en fin de module sous forme de QCM