Accompagnement du sommeil

Le sommeil est essentiel à l'être humain. Que ce soit pour favoriser son équilibre mental et émotionnel, pour réguler son métabolisme et ses comportements, ou pour optimiser sa forme physique et ses capacités.

Les troubles du sommeil sont donc à l'origine de nombreuses problématiques (fatigue, concentration, mémoire, apprentissage, nervosité, déprime, poids, etc.), mais ils sont également la conséquence de difficultés de vie actuelles ou passées (stress, conflits, contrariétés, deuils, traumatismes, etc.) et de comportements inconscients inadaptés (dépendances, habitudes, alimentation, anxiété, etc.).

Cette formation sur les troubles du sommeil vous permettra d'identifier les causes concrètes des perturbations, de savoir orienter vers les professionnels qualifiés (médecins, praticiens holistiques, etc.) et de travailler sur la qualité du sommeil grâce à des techniques efficaces (visualisations, intentions et affirmations positives, etc.).

Objectifs

- COMPRENDRE les mécanismes du sommeil et ses dysfonctionnements.
- SAVOIR IDENTIFIER l'origine réelle des troubles du sommeil.
- APPRENDRE à mieux dormir et à bien récupérer.
- ACQUÉRIR des outils pratiques pour faciliter l'endormissement et le repos.

Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- Définitions et étapes du sommeil
- Troubles et manifestations nocturnes
- Accompagnement des troubles et cauchemars
- Questionnaire sur les effets négatifs et suivi
- Identification des origines réelles des troubles
- Détermination d'objectifs et des besoins
- Protocoles d'ancrages et rituels du coucher

JOUR 2

- Amélioration de la qualité du sommeil
- Conseils en hygiène de vie pour bien dormir
- Bienfaits de la sieste
- Techniques de visualisation apaisante
- Métaphores et clés symboliques
- Protocoles de ressource et de changement
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

PRÉ-REQUIS
Baccalauréat
ou équivalent.

PUBLIC
Voir p16

FORMATEUR
Jimmy Sapin

TARIFS
Préférentiel :
365 euros
Référentiel :
455 euros

DATES - 3 SESSIONS
22-23 septembre 2025
14-15 mars 2026
3-4 octobre 2026

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 2 études de cas.

57 stagiaires formés en 2 ans