

## **Pour Mieux Vivre ... Dormons Mieux !**

### **Le Sommeil mérite toute notre attention pour pouvoir relever les défis au quotidien**

### **Sophrologie**

---

Textes de référence : [www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)

**Mots clés associés :** Gestion du sommeil / Cycles du Sommeil / Insomnies / Outils pour un meilleurs endormissement

**Public :** Un outil pour l'ensemble du Personnel en entreprise, en établissement de santé et pour les professionnel libéraux et le grand public.

**Durée de la formation:** un jour

**Cout de la formation :** 300 euro pour les professionnels libéraux et le public. Pour les entreprises et les établissements de santé demander un devis à [contact@akordense.com](mailto:contact@akordense.com)

#### **Contexte**

---

- Un tiers des Français dorment mal ou pas assez.
- Les dernières recherches démontrent l'impact décisif du sommeil sur la santé et l'équilibre personnel.
- Le sommeil est une fonction vitale, il participe notamment à la restauration de notre organisme et lui fournit l'énergie nécessaire pour affronter la journée à venir.
- Pour les Académies de médecine et de pharmacie, récemment mobilisées sur le sujet, **le sommeil est devenu un enjeu majeur de santé publique.**

#### **Objectifs pédagogiques de la formation**

---

■ ■ ■ ■ ■ **Comprendre les mécanismes du Sommeil et ses troubles, afin de faire de son sommeil un atout santé, un atout de performance personnelle et professionnelle.**

- Connaître les mécanismes du Sommeil
- Favoriser un sommeil récupérateur
- Comprendre les capacités réparatrices du sommeil
- Outils pour les difficultés d'endormissement et les réveils nocturnes accompagnés de ruminations

Accompagnement méthodologique à la V.A.E en vue de l'obtention du diplôme d'état d'infirmier de bloc opératoire

**Akordense**

Une structure de formation qui vous propose d'harmoniser l'individu avec son univers personnel, professionnel et sociétal



*Créateur de formations*

#### **Axes de Contenu :**

- Comprendre le fonctionnement de son propre sommeil
- Les besoins de chacun
- Structures du Sommeil et à quoi me sert-il ?
- Mécanismes qui le régulent
- Qu'est ce qui m'empêche de dormir ?
- Faire de son sommeil un atout

**■ ■ ■ ■ ■ Découvrir une méthode et des outils simples qui à force d'entraînement améliorent la gestion des émotions et du stress, apportent des outils favorisant l'endormissement, un sommeil régénérateur afin d'apprendre à mieux récupérer pour être au maximum de ses capacités.**

- Appréhender une méthode simple pouvant se mettre en place facilement à tout instant
- S'approprier des exercices respiratoires influents rapidement sur notre état intérieur (systèmes nerveux sympathique et parasympathique)
- Mieux connaître le fonctionnement de son propre sommeil, savoir se mettre à l'heure de son horloge biologique, apprivoiser les réveils nocturnes afin d'optimiser la récupération et profiter d'un maximum d'efficacité et réduire les risques d'accidents du travail

#### **Axes de Contenu :**

- Qu'est ce que la Sophrologie
- La respiration, outil majeur d'ancrage et de renforcement.
- S'approprier les outils sophrologiques, pour favoriser l'endormissement, gérer les réveils nocturnes et améliorer la récupération pour de meilleures capacités au quotidien.

### **Les méthodes pédagogiques**

---

- Apports théoriques
- Pratiques Sophrologiques
- Partage du vécu, des sensations, des ressentis éprouvés lors des pratiques
- Des outils permettant de redevenir acteur de son quotidien et d'éviter la somnolence responsable de nombreux accidents.



Accompagnement méthodologique à la V.A.E en vue de l'obtention du diplôme d'état d'infirmier de bloc opératoire

**Akordense**

Une structure de formation qui vous propose d'harmoniser l'individu avec son univers personnel, professionnel et sociétal

## Durée et Programme de la formation :

---

Cette formation dure 1 jour de 9h à 12h et de 14h à 17h

<b>1<sup>er</sup> jour</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Quelques chiffres</li><li>➤ Dormir, une perte de temps ?</li><li>➤ Séance de Sophrologie</li><li>➤ Nos besoins et Rythmes : tous identiques ?</li><li>➤ Rythme Circadien</li><li>➤ Cycles et Phases de sommeil</li><li>➤ Bénéfices du Sommeil et Risques liés à son manque à court et moyen terme</li><li>➤ Troubles du sommeil : insomnies</li><li>➤ Outils Sophrologiques</li><li>➤ Règles d'Or</li><li>➤ La Sophrologie : bienfaits</li><li>➤ Questions et échanges</li></ul>
----------------------------	--

## Responsables pédagogiques

---

Anne Sourice

Sophrologue diplômée en Sophrologie Relationnelle® par la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie - Titre certifié niveau III par le Répertoire National des Certifications Professionnelles



Accompagnement méthodologique à la V.A.E en vue de l'obtention du diplôme d'état d'infirmier de bloc opératoire

**Akordense**

Une structure de formation qui vous propose d'harmoniser l'individu avec son univers personnel, professionnel et sociétal