

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

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 professionnels 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

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

Axes de Contenu :



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

- 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

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

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 Professionnel.

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

