

Sophrologie et Sommeil

Le principal objectif de cette formation en sophrologie et amélioration du sommeil est de fournir aux participants les connaissances et les compétences nécessaires pour utiliser la sophrologie comme outil efficace pour améliorer la qualité du sommeil.



460,00 € Net de taxe



21 heures



En visioconférence



Attestation de fin de formation

Objectifs

Le principal objectif de cette formation en sophrologie et amélioration du sommeil est de fournir aux participants les connaissances et les compétences nécessaires pour utiliser la sophrologie comme outil efficace pour améliorer la qualité du sommeil.

Les participants seront en mesure d'appliquer des techniques sophrologiques spécifiques pour favoriser la détente, réduire le stress et les tensions musculaires, et induire un sommeil réparateur.

Public concerné et prérequis

Cette formation s'adresse aux sophrologues souhaitant approfondir leurs connaissances dans l'amélioration du sommeil.

Moyens pédagogiques et matériels

Lectures de documents
Mises en situation et jeux de rôle
Études de cas
Réflexions de groupe
Support de cours électronique

Modalités d'évaluation des acquis

Présentations interactives pour introduire les concepts clés et les techniques de la sophrologie.
Exercices pratiques pour expérimenter les techniques de sophrologie, de relaxation et de respiration.
Études de cas et discussions pour analyser les problématiques liées au sommeil et proposer des solutions.
Mises en situation pour appliquer les techniques sophrologiques dans des situations concrètes.
Support pédagogique comprenant des ressources complémentaires et des références utiles.

Taux de satisfaction

Nouveauté 2023

Taux de réussite

Nouveauté 2023

Type d'intervenant

Professionnel expérimenté du secteur

Effectif maximal

12 stagiaires

Délais d'accès à la formation

Une session tous les trois à quatre mois

Accessibilité personne en situation de handicap ou en cas de difficultés d'apprentissage

Accès PMR

Référente handicap : Julie COLLET-BEILLON
04.76.22.80.43

Matériel à prévoir

1 tapis de sol (à défaut un plaid ou une couverture)
1 coussin

Afin de vous sécuriser, merci de prévoir également le matériel suivant :

- ✓ Masques
- ✓ Désinfectant pour les mains
- ✓ Bloc-notes + stylo
- ✓ Bouteille d'eau marquée à votre nom
- ✓ 1 paquet de mouchoirs

Débouchés et + métier

Animer des séances de sophrologie adaptées aux personnes ayant des troubles du sommeil.

Programme

Jour 1 - Introduction au sommeil et aux fondements de l'amélioration du sommeil :

Introduction au sommeil : cycles, phases et importance du sommeil de qualité
Comprendre les différents troubles du sommeil et leurs causes
Les conséquences d'un sommeil insuffisant sur la santé et le bien-être
Approches traditionnelles et contemporaines pour améliorer le sommeil

Jour 2 - Les techniques de sophrologie pour l'amélioration du sommeil :

Introduction à la sophrologie : principes, objectifs, accompagnement (anamnèse)
Techniques de relaxation dynamique pour réduire les tensions musculaires avant le coucher
Visualisation créative pour stimuler l'imagination et réduire l'anxiété liée au sommeil
Techniques de respiration pour favoriser la détente et l'endormissement
Pratique de séances guidées de sophrologie spécifiquement conçues pour l'amélioration du sommeil

Jour 3 - Application pratique de la sophrologie pour l'amélioration du sommeil :

Evaluation des habitudes de sommeil des clients et identification des problématiques spécifiques (questionnaire)
Adaptation des techniques de sophrologie en fonction des différents troubles du sommeil (insomnie, apnée du sommeil, etc.)
Evaluation de l'efficacité de la sophrologie pour l'amélioration du sommeil
Création de séances guidées personnalisées pour les clients en fonction de leurs besoins spécifiques
Présentation de séances types pour l'amélioration du sommeil (protocole)