

## 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 à toute personne intéressée par le domaine de la sophrologie et souhaitant approfondir ses connaissances dans l'amélioration du sommeil.

Elle est ouverte aux professionnels de la santé, aux praticiens de la sophrologie, aux coaches de bien-être, aux thérapeutes et à toute personne souhaitant aider les autres à améliorer leur 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)