

SOPHROLOGIE ET SOMMEIL

INTERVENANT(S)

Caroline ROME et Marie-Claire BOUTHORS, Sophrologues

DUREE ET HORAIRES DE LA FORMATION

3 jours (de 8h30 à 12h30 – 14h à 18h), soit 24 heures

PUBLIC VISE

Personnes intéressées pour travailler auprès de personnes présentant des problèmes de sommeil.

PRE REQUIS

Etudiants en sophrologie ayant validé les 14 premiers modules fondamentaux

OBJECTIFS

Spécialiser le sophrologue dans la consultation individuelle et dans les séances de groupe avec les personnes rencontrant des troubles du sommeil. Lui apporter les outils qui lui permettront de répondre à leurs attentes.

COMPETENCES VISEES

Apprendre aux futurs sophrologues les caractéristiques du sommeil et les moyens à utiliser pour permettre aux personnes souffrant de trouble de ce rythme, de se rééquilibrer.

PROGRAMME

ACCUEIL ET PRESENTATION DU PROGRAMME+B10:B36

COMPRENDRE LE SOMMEIL ET L'EVEIL

- Les mécanismes avec l'organisation et les stades du sommeil
- L'horloge biologique avec les rythmes circadiens
- Les différentes fonctions du sommeil
- L'évolution au cours de la vie

LES TROUBLES DU SOMMEIL

- Les insomnies avec les facteurs d'aggravation
- Les différentes pathologies du sommeil
- Les différentes prises en charge : outils de dépistage et approches

LA GESTION DES RYTHMES SOMMEIL / VIGILANCE

- Optimiser son sommeil et son éveil en respectant les besoins physiologiques
- Définir les champs d'application de la sophrologie sur la gestion des rythmes veille/sommeil

PARTAGE D'EXPERIENCES

ENTRAINEMENT AUX TECHNIQUES SPECIFIQUES

EXERCICES

ETUDES DE CAS

- Conception et préparation de séances
- Correction

MOYENS PEDAGOGIQUES

Power point
Exposés
Cas pratique
Jeux de rôle - Mise en situation
Supports écrits envoyés par mail

MODALITES EVALUATION

Evaluation écrite QCM
Mutualisation des acquis du séminaire
Evaluation du séminaire GOOGLE Form

ECOLE DE SOPHROLOGIE DU NORD-EST

ecolesophro51@gmail.com

www.esne51.info



E.S.N.E. sarl au capital de 6000 € - - Siège : 160 Bd Voltaire 75011 - PARIS
N°SIRET 753 968 155 00022 - APE 8559A - N° TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR 83 753968155
Correspondance : 6 rue Simon 51100 – REIMS - tél : 06 18 02 01 50 - 06 28 76 52 58
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11 75 52521 75 (ce n° ne vaut pas agrément de l'État)

