ÉCOLE DE SOPHROLOGIE DU NORD-EST
SÉMINAIRE DE PERFECTIONNEMENT
Sophrologie et Sommeil

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.

PUBLIC CONCERNÉ
Sophrologues ou futurs sophrologues.

PRÉ-REQUIS
Élèves sophrologue en cours de formation sur avis de la direction de l'ESNE

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION
- Durée globale estimée : 14 heures
- Dont en présentiel : 14 heures
- Dont à distance : 0
- De 9h00 à 12h30 et 14h00 à 17h00
  et dates de la formation : 26/06/2027 au 27/06/2027
- Coût de la formation : 280 €

DIPLÔME DÉLIVRÉ
Attestation de suivi de spécialisation

FORMATRICE
Intervenant extérieur

MODALITÉS D'ACCÈS
Contact :
Mail : ecolesophro51@gmail.com
Téléphone : 06.27.85.03.26
Date limite d'inscription : 1 mois avant la date de formation.

TYPE D'ACTIVITÉS EFFECTUÉES
Apports théoriques ;
Entrainement aux techniques spécifiques ;
Exercices ;
Étude de cas.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET/OU DE CERTIFICATION
Évaluation écrite QCM
Mutualisation des acquis du séminaire
Évaluation du séminaire

MOYENS PÉDAGIGIQUES
Cas pratiques
Supports écrits envoyés par mail

ACCESSIBILITÉ
L'organisme de formation étudiera l'adaptation des moyens de la prestation pour les personnes en situation de handicap.
Référent handicap : SENAY Damien

CONTENU DE LA FORMATION

Programme :

1. Comprendre le sommeil et l'éveil
• Les mécanismes fondamentaux du sommeil : organisation et stades du sommeil
• L'horloge biologique : rythmes circadiens (biologiques et physiologiques)
• Les fonctions essentielles du sommeil
• L'évolution du sommeil à travers les différentes étapes de la vie

2. Les troubles du sommeil
• Les insomnies : causes et facteurs aggravants (insomnie réactionnelle)
• Les pathologies du sommeil : troubles organiques et fonctionnels
• Les approches thérapeutiques : outils de dépistage et traitements adaptés

3. La gestion des rythmes sommeil/vigilance
• Optimiser son sommeil et sa vigilance en respectant les besoins physiologiques : lumière, alimentation, environnement, régularité, activité physique
• Définir les applications de la sophrologie pour la gestion des rythmes veille/sommeil : dans la vie quotidienne, tout au long du parcours de vie, en entreprise, pour les horaires atypiques, etc.

4. Cas pratiques
• Séance de pratique individuelle
• Élaboration de protocoles en sous-groupes
• Échanges d'expériences : Centre du Sommeil, gestion des horaires atypiques, métiers de nuit, décalage horaire, activité sportive…

Cette formation permet d'approfondir vos connaissances sur les mécanismes du sommeil tout en intégrant des techniques de sophrologie adaptées pour améliorer la gestion des rythmes sommeil/vigilance, tant dans le cadre personnel que professionnel.