



### Objectifs

Comprendre le fonctionnement du sommeil, ses problématiques et savoir les expliquer

Connaître les différents types de récupération

Mettre en œuvre une démarche sophrologique d'amélioration de la qualité du sommeil

Mettre en place un accompagnement individuel

Créer des modules collectifs sur le thème du sommeil notamment dans le cadre d'interventions en entreprise



### Compétences visées

#### Bloc n°2

Accueillir et analyser la demande

#### Bloc n°3

Construire une progression de séances, en individuel ou collectif



### Programme global

Le programme détaillé est fourni lors de l'inscription au module

#### Savoirs

- ✓ Représentations et idées reçues, le rapport au sommeil
- ✓ Rythmes et horloge biologique
- ✓ Le fonctionnement du sommeil et ses fonctions
- ✓ Les principaux troubles du sommeil
- ✓ La récupération : somnolence, fatigue et gestion des siestes
- ✓ Les bonnes pratiques de l'hygiène du sommeil
- ✓ La démarche et les différents axes de travail sophrologique en lien avec le sommeil et la récupération
- ✓ Travail en horaires atypiques et sommeil
- ✓ Intervenir en structures ou en ateliers collectif

#### Détail des compétences

- ✓ Techniques d'inclusion et d'animation de groupe
- ✓ Expliquer les fondamentaux du sommeil
- ✓ Décrypter la qualité de l'hygiène du sommeil du client et l'accompagner à la mise en œuvre des bonnes pratiques
- ✓ Construire un accompagnement individuel, choisir les pratiques sophrologiques les plus pertinentes selon les besoins
- ✓ Savoir créer et adapter le terpnos logos
- ✓ Construire des ateliers collectifs de différents formats



La sophrologie ne soigne pas d'éventuelles pathologies du sommeil, et le sophrologue n'est pas médecin **Une formation sur le sommeil ne doit pas conduire le sophrologue à se substituer à un accompagnement médical.**



### Formateur (s)

Claudine JASSEY - Sophrologue



### Méthodes pédagogiques

Exposé – Vidéo - Quizz  
Travail en sous groupes  
Études de cas - Jeux de rôle

**Modalités de validation : Évaluation en fin de module sous forme de QCM**

Liste des formateurs et programmes susceptibles de modifications

**Tarifs :** Financement par un organisme 396,00 € TTC – Autofinancement par un particulier : **330,00 € TTC**

**Dates :** rendez-vous sur notre catalogue en ligne pour connaître les prochaines sessions et vous inscrire en cliquant ici : <https://ifsp.hop3team.com>



[contact@ifsp-lyon.fr](mailto:contact@ifsp-lyon.fr)



Claudine JASSEY : 06 25 45 92 85 / Christine KLEIN : 06 74 10 14 16