

Troubles du sommeil et lâcher-prise

La formation vise à mieux comprendre les causes des troubles du sommeil et leurs impacts sur la santé, le bien-être et la performance au quotidien. Elle propose des techniques simples et efficaces pour favoriser un sommeil de qualité afin de retrouver un meilleur équilibre personnel et professionnel.

DEMANDE DE DEVIS

Durée de la formation : 7h



Public concerné

- Tout professionnel ayant des difficultés à lâcher prise et rencontrant des problèmes de sommeil, à l'endormissement, d'insomnie ou de réveils nocturnes

Objectifs

- Connaître le fonctionnement du sommeil
- Savoir mettre en place des règles simples pour le favoriser
- Apprendre des techniques favorisant le lâcher-prise en général et l'endormissement en particulier

Programme

- Généralités sur le sommeil : l'importance du sommeil, le cycle, les troubles, les freins à un sommeil de qualité, les principales recommandations pour un sommeil de qualité
- Techniques de lâcher-prise et de gestion des émotions : la cohérence cardiaque, le body scan, le vide mental, le nuage purificateur, le recadrage des journées
- Techniques de relaxation et d'amélioration de l'endormissement et du sommeil : la cohérence cardiaque, le body scan couché, le vide mental, la relaxation progressive, le R.E.D

Méthodes pédagogiques

- Réflexions de groupe et apports théoriques
- Travail d'échange avec les participants (brainstorming)
- Auto-diagnostic du stagiaire : bilan points forts et points faibles
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- **Évaluation** : validation des acquis, questionnaires, tests d'évaluation, mises en situation et jeux pédagogiques
- **Certification de suivi de formation**