

GERER SES EMOTIONS POUR AMELIORER SON SOMMEIL



Public : tous professionnel de santé

Pré-requis : aucun

Effectif : 12 apprenants maximum



Intervenant : M. BOUGAUD,
psychologue spécialiste sommeil et
Thérapie Cognitivo-Comportementale
(TCC) - Centre sommeil Ellipse



Dates : nous contacter



Lieu : dans nos locaux à Besançon
ou dans vos locaux



Durée : 14 heures (2 jours)
de 9h00 à 17h00



Tarif : nous contacter



Validation : attestation de fin de
formation

Objectif de la formation :

- Identifier et comprendre les principales émotions et leur rôle
- Identifier les liens entre émotions et sommeil
- Reconnaître ses propres schémas émotionnels et leurs effets sur son sommeil et son équilibre quotidien
- Mettre en oeuvre des techniques simples de régulation émotionnelle
- Adopter une hygiène émotionnelle et de sommeil équilibrée, favorisant un sommeil de meilleure qualité
- Renforcer son bien-être global en développant une relation apaisée et consciente avec ses émotions

Contenus pédagogiques :

- Comprendre le sommeil et ses perturbateurs
- La respiration et la relaxation pour apaiser le mental
- La gestion des ruminations et émotions avant le coucher
- La pleine conscience et l'ancrage corporel

Méthodes pédagogiques :

Alternance théorie/pratique
Exercices guidés et expérimentation
Discussions et échanges d'expériences

Je m'inscris