

# 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