

GERER SES EMOTIONS POUR AMELIORER SON SOMMEIL



Public : tous professionnel de santé

Pré-requis : aucun

Effectif : 12 apprenants maximum



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

Dr GILLET, médecin spécialiste du
sommeil - Centre Sommeil Ellipse



Dates : nous contacter



Lieu : en intra établissement



Durée : 7 heures (1 jour)
de 9h00 à 17h00



Tarif : nous contacter



Validation : attestation de fin de
formation

Objectifs de la formation :

- Savoir identifier les éléments perturbateurs du sommeil
- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du sommeil
- Adopter une hygiène de sommeil
- Savoir identifier ses émotions
- Comprendre le rôle de ses émotions
- Gérer ses émotions en lien avec le sommeil

Contenus pédagogiques :

- Les facteurs environnementaux, comportementaux, professionnels...
- Les cycles du sommeil
- Les besoins du sommeil selon les individus
- Les conséquences du manque de sommeil
- Les principales pathologies
- Les bonnes pratiques d'hygiène du sommeil
- Définition et rôles de émotions, leur fonctionnement
- Les différents outils de relaxation

Méthodes pédagogiques :

Alternance théorie/pratique

Exercices guidés et expérimentation

Discussions et échanges d'expériences

Je m'inscris