

Faciliter le sommeil au naturel : prévention des risques et qualité de vie au travail

Public concerné

Tout public

Prérequis

Aucun prérequis

Durée formation

1/2 journée (3H30) ou 1 jour (7H)

Lieux

Intra-établissement

Inter-établissement : Colmar
Nous consulter pour nos autres sites de formation

Tarifs

Intra-établissement :
1 160 à 1 400€ / jour pour un groupe selon le lieu de formation

Inter-établissement :
220€ / participant (repas en sus 8,50€ /participant)

Délais d'accès

Variable et inférieur à 2 mois

Modalités d'accès

Signature de la convention de formation

Intervenant

Psychologue ou
Hypnothérapeute

Contact

03 89 21 22 55
institut-formation.continue
@diaconat-mulhouse.fr

Référent handicap
03 89 21 22 50

Objectifs

- Mieux gérer le rythme de nuit pour un meilleur équilibre physique et psychique.

Contenu

Intégrer les bases neurobiologiques du sommeil

- La structure du sommeil, le fonctionnement du corps au cours du sommeil.
- Les bases des mécanismes neurophysiologiques et biochimiques du sommeil.
- Les théories concernant les fonctions du sommeil.
- Le rêve : hypothèses fonctionnelles.

Identifier et analyser les facteurs influençant le sommeil

- Les facteurs modifiant le sommeil :
 - l'âge
 - l'environnement
 - les rythmes biologiques, le travail à horaires décalés,
 - les médicaments, les aliments...
- Les troubles du sommeil :
 - la narcolepsie, l'hypersomnie : trop dormir,
 - l'insomnie et ses multiples causes, apnées du sommeil, syndrome des jambes sans repos,
 - les parasomnies : mal dormir.
- L'influence des pathologies :
 - la douleur,
 - les troubles psychiques.

Actualiser les connaissances sur les méthodes d'amélioration de la qualité du sommeil

- Les stratégies thérapeutiques : médicaments, psychothérapie, chronothérapie, luminothérapie.

Améliorer son hygiène de vie

- Les rituels et la ritualisation propices à l'endormissement.
- Les techniques psychocorporelles favorisant le sommeil :
 - Les techniques de cohérence cardiaque
 - L'autohypnose et des protocoles d'hypnose pour améliorer le sommeil
 - Des micro séances « flash » pour se ressourcer
 - les points d'acupressure anti-stress et inducteurs du sommeil.

L'adaptation de l'alimentation au rythme du travail de nuit

- L'équilibre du rythme des prises alimentaires sur les 24h en fonction du rythme travail/repos
- Les aliments anti-fatigue, énergétiques, favorisant le sommeil.

Méthodes pédagogiques

Alternance théorie et pratique

Modalités d'évaluation

Quiz de connaissances avant et après formation, évaluation de la satisfaction des participants et bilan oral