



Pour qui ?

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie. Médecins, psychologues, psychothérapeutes, IDE, AMP, hypnothérapeutes, praticiens en relation d'aide et responsables RH.

Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

Durée : 3 journées

Date : 5, 6 et 7 mai 2023

Tarif* : 600 € Net de Taxe

**Si plusieurs séminaires cf. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

Enseignant : **Caroline ROME** – Sophrologue spécialisée dans le sommeil - Rattachée au centre du sommeil de l'Hôtel Dieu - Paris

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ☞ Identifier les mécanismes du sommeil et de la vigilance
- ☞ Identifier les troubles du sommeil pour la mise en place d'une gestion appropriée
- ☞ Repérer les pathologies nécessitant l'orientation vers des spécialistes
- ☞ Savoir appliquer la sophrologie pour améliorer le sommeil et la vigilance

CONTENU

Comprendre le sommeil et l'éveil

- ☞ Les mécanismes avec l'organisation et les stades du sommeil
- ☞ L'horloge biologique avec les rythmes circadiens
- ☞ Les différentes fonctions du sommeil
- ☞ L'évolution au cours de la vie

Les troubles du sommeil

- ☞ Les insomnies avec les facteurs d'aggravation
- ☞ Les différentes pathologies du sommeil
- ☞ Les différentes prises en charge

La gestion des rythmes sommeil/vigilance

- ☞ Écologie des rythmes veille/sommeil
- ☞ Les champs d'application de la sophrologie sur la gestion des rythmes
- ☞ Au quotidien
- ☞ Au travail
- ☞ Au volant

ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

Cas pratiques

- ☞ Partage d'expérience
- ☞ Comment mener une séance individuelle sur ce thème
- ☞ Construire un protocole pour groupe sur ce thème

MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Cette formation interactive alterne théorie / pratique (support visuel), afin de comprendre les enjeux de la gestion des rythmes sommeil/vigilance, et l'intentionnalité de chaque exercice. Cas pratiques et mise en situation.