
Programme de Formation

Le sommeil : comprendre son fonctionnement pour
conserver bien-être et vitalité

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique



Public visé

Personnel soignant et non soignant,
Personnes travaillant en horaires décalés,
Personnes ayant des difficultés à gérer le stress.



Objectifs pédagogiques

- Maîtriser le fonctionnement du sommeil, son importance et ses différents rôles.
- Déterminer/identifier sa situation individuelle par rapport au sommeil.
- Prévenir les problèmes de sommeil ou les corriger.



HKIND -6 rue de la terrasse, 75017 Paris France -07 50 06 07 33 -formation@hkind.co -https://www.femmesdesante.fr/

SIRET : 84265108500016 - RCSParis - Code APE7022Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro11756478275 auprès du préfet derégion d'Ile-de-France



★ **Description**

1. Comprendre le fonctionnement du sommeil, son importance et ses différents rôles :
 - Identifier les mécanismes impliqués
 - Comprendre les cycles du sommeil
 - Appréhender les spécificités individuelles
 - Comprendre les rôles des différents types de sommeil
 - Identifier es conséquences d'un mauvais sommeil sur la santé et notre quotidien
 - Connaître les différents troubles du sommeil
2. Déterminer sa situation individuelle par rapport au sommeil :
 - Quel est mon chronotype ?
 - Quel est mon besoin de sommeil ?
 - Est-ce que je suis en dette de sommeil ?
 - Est-ce que je souffre d'insomnie ?
 - Est-ce que je suis somnolent ?
3. Savoir quoi faire pour prévenir les troubles du sommeil ou les corriger :
 - Appréhender les facteurs favorisant un bon sommeil
 - Identifier les facteurs pénalisant le sommeil
 - Connaître les recommandations spécifiques à l'insomnie
4. Apprendre à gérer son stress pour bien dormir
 - Définir ce qu'est le stress
 - Connaître les différentes techniques de gestion du stress
 - Savoir gérer son stress pour bien dormir
5. Comment bien gérer son sommeil lorsqu'on travaille en horaires décalés ?



- Les recommandations à appliquer pour bien gérer les postes de nuit
- Les recommandations à appliquer pour bien gérer les postes du matin
- Les recommandations à appliquer pour bien gérer les postes d'après-midi

★ **Prérequis**

Aucun.

📖 **Moyens et supports pédagogiques**

- Apports théoriques,
- Apprentissage collaboratif,
- QCM, exercices pratiques
- Test individuel d'évaluation de son sommeil
- Remise d'un livret stagiaire.

📋 **Modalités d'évaluation et de suivi**

- En début de formation : test de positionnement (questionnaire en ligne en amont de la session) et tour de table (identification des attentes des stagiaires).
- A l'issue de la formation : évaluation des acquis des stagiaires (QCM corrigés), évaluation de la formation (questionnaire de satisfaction) et remise d'un certificat de réalisation.

✉️ **Modalités d'accès**

Pour accéder aux informations complémentaires ou recevoir un devis adapté à vos besoins, veuillez contacter notre chargée de projets formation, à l'adresse suivante : **formation@hkind.co** ou au **07 50 06 07 33**

Les inscriptions sont possibles jusqu'à 2 jours ouvrés avant le début de la formation.

👥 **Tarif**

INTER : 495€ HT par personne soit 594€ TTC pour une journée de 7h.

INTRA : sur devis.



HKIND -6 rue de la terrasse, 75017 Paris France -07 50 06 07 33 -formation@hkind.co -<https://www.femmesdesante.fr/>

SIRET : 84265108500016 - RCSParis - Code APE7022Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro11756478275 auprès du préfet dérogation d'Ile-de-France



★ **Votre formatrice**

Docteure en Pharmacie, Spécialiste du sommeil (DU de prise en charge de l'insomnie), Coach en développement personnel, formatrice et conférencière.

Parce que mal dormir n'est pas une fatalité mais peut devenir très pénalisant au quotidien, Isabelle Bonnefous accompagne les personnes qui dorment mal à se libérer du stress et à réapprendre à bien dormir de façon entièrement naturelle, pour retrouver une vie sereine, épanouie et pleine de vitalité sans tomber dans le cercle vicieux des somnifères (consultations individuelles en visio).

Depuis 2021, elle anime également des conférences, des ateliers, des consultations individuelles et des formations dans les entreprises soucieuses du bien-être au travail de leurs salariés, une bonne qualité de sommeil allant de pair avec des journées plus sereines et plus productives (amélioration de la concentration, de la mémoire, de l'efficacité, de la motivation et de l'humeur d'une façon générale).



HKIND -6 rue de la terrasse, 75017 Paris France -07 50 06 07 33 -formation@hkind.co -https://www.femmesdesante.fr/

SIRET : 84265108500016 - RCSParis - Code APE7022Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11756478275 auprès du préfet délégué d'Ile-de-France