

Prendre soin de son sommeil et améliorer son capital santé : un enjeu à ne pas négliger

CONTEXTE

Une fonction encore mystérieuse, mais déterminante pour notre santé : Nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir.

Mémoire, apprentissages, métabolisme, immunité... même si beaucoup d'hypothèses doivent encore être confirmées, et si d'autres ne manqueront pas d'être formulées, il est parfaitement établi que le sommeil est crucial pour de nombreuses fonctions biologiques. L'enjeu est de taille : le temps consacré au sommeil diminue, et les troubles du sommeil touchent une part de plus en plus importante de la population, hypothéquant potentiellement notre état de santé à court, moyen et même long terme.

Avec l'essor des neurosciences, notre compréhension s'affine, les progrès s'accélèrent. Parce que le sommeil influence la santé et les risques d'accidents, il est essentiel de comprendre ce qui en détermine précisément la qualité.

De quoi affirmer, encore plus fermement, l'importance d'une bonne nuit de sommeil, et mettre toutes les chances de son côté.

> Objectifs de la formation

- Comprendre le sommeil et les répercussions des insomnies sur la santé et l'efficacité personnelle
- Connaître différents moyens simples et efficaces pour favoriser un sommeil de qualité
- Apprendre des pratiques de respiration consciente dont la cohérence cardiaque
- Faciliter son sommeil, celui de son entourage, de ses patients et de leurs aidants familiaux

> AVERTISSEMENT

Cette formation vise la qualité du sommeil en général, il n'est pas question de pathologie (apnée, narcolepsie, somnambulisme ...)

> Le pré requis: matériel informatique et une connexion internet

> Modèles pédagogiques

Méthode Expositive

Méthode Interrogative : évaluation du stress préalable à la formation

> Dispositif suivi et évaluation

Etat des lieux des participants

Grille d'évaluation de fin de formation

Grille d'évaluation une semaine après la formation

> Durée de la formation

3h30 en distanciel de 9h00 à 12h30

> Intervenante

Coach consultante certifiée RNCP, maître praticien en hypnose et PNL, RITMO, conférencière en cohérence cardiaque

> Programme

Pré test

1ère partie

COMMENT FONCTIONNE NOTRE SOMMEIL, ET POURQUOI LE FAVORISER ?

Comprendre le sommeil

- Les différents types de sommeil : Cycles sommeil lent et paradoxal ...
- Les fonctions physiologiques et psychologiques du sommeil : Régénération corps et esprit
- Préciser les insomnies : Epidémiologie et origines possibles

Conséquences vitales des dettes de sommeil

- Physiques et psychologiques
- Zoom sur le burnout

Comprendre en quoi la cohérence cardiaque est un atout en matière de sommeil réparateur

- Incompatibilité physiologique entre stress et sommeil (SNA)
- Retour à l'homéostasie avec la Cohérence Cardiaque

2ème partie

COMMENT FAVORISER UN SOMMEIL REPARATEUR?

Les règles de base pour apprivoiser le sommeil

- Trouver et transformer les différentes causes d'un mauvais sommeil
- Mettre en place les conditions essentielles pour un sommeil de qualité
- Instaurer une routine personnelle

Respirer, pratiquer la cohérence cardiaque

- La respiration individuelle en 3.6.5, pour dégager son stress et accéder physiologiquement au sommeil
- La respiration collective synchronisée courte pour favoriser le sommeil des autres
- Autres respirations abdominales de base pour favoriser l'endormissement
- Pratique

Visualiser, prendre la main sur nos pensées (Autohypnose)

- Apprivoiser ses rêves et cauchemars en amont
- Apprivoiser, orienter ses pensées et cesser de ruminer

- Pratique

Evaluation à chaud

> Publics concernés

Tous professionnels de santé

DELAIS D'ACCES

Aucun

N'hésitez pas à nous faire connaître vos besoins spécifiques en contactant notre référent handicap:

Christine DECLERCQ - c.declercq@niceoevent.com