



Le sommeil

Optimiser la qualité de son sommeil pour disposer de toutes ses capacités au travail.

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Aucun
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	1 jour, 6 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 10 pers. max
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	1100€
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

Objectifs

A l'issue de la formation, les apprenants sont en mesure de :

- Comprendre le rôle et l'importance du sommeil
- Identifier les mécanismes qui régulent le sommeil
- Reconnaître les principaux troubles du sommeil et leurs causes possibles
- Mettre en place des stratégies pour améliorer la qualité de sommeil

Contenu et déroulé pédagogique

✓ **Les bases du sommeil**

- Distinction Éveil / Sommeil
- À quoi sert le sommeil ?
- Les phases du sommeil

✓ **Les mécanismes régulateurs du sommeil**

- Les modulateurs chronobiologiques
- Les modulateurs physiques et sensoriels
- Les modulateurs psychologiques

✓ **Les troubles du sommeil**

- Identification des principaux troubles
- Facteurs psychologiques et comportementaux
- Réorganisation des périodes d'éveil, de transition et de sommeil
- Conseils pratiques
- Exemples d'exercices d'induction de la somnolence

L'adaptation du contenu se fera en fonction de vos besoins et de ceux des apprenants.

Évaluation de la Satisfaction (du 01/01/25 au 31/12/25)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 17.4/20

Évaluation de l'animation : 18.6/20

Contact

Directrice de HOZONS - Géraldine ESCOUGNOU
06.83.72.55.28 - ge.escougnou@hozons.fr