



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

✓ Hygiène de sommeil et stratégies d'amélioration

- Identification des principaux troubles
- Facteurs psychologiques et comportementaux
 - ✓ Hygiène de sommeil et stratégies d'amélioration
- 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 20/06/25)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 17.38/20

Évaluation de l'animation : 18.58/20

Contact

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