

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

✓ 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

✓ Moyens pédagogiques

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques, exercices d'application
- Échanges, débats et vidéos
- Livret pédagogique FALC individuel

✓ Moyens techniques mis à disposition par le client

- Salle conforme aux exigences qualité
- Mur blanc ou écran de projection

✓ Modalité d'évaluation

- Quizz d'évaluation à la sortie de formation
- Enquête de satisfaction
- Attestation de fin de formation