

# Le sommeil, un besoin fondamental

## Infos pratiques



2 jours/14 heures



1 600



De 5 à 12



- ✓ Attestation de fin de formation
- ✓ Certificat de réalisation

13



## Objectifs

Identifier les mécanismes du sommeil

Intégrer des trucs et astuces pour un sommeil réparateur.

Identifier les perturbateurs du sommeil pour apporter une réponse individuelle adaptée.



## Méthodes

- Apports théoriques et pratiques
- Jeux et mises en situation
- Échanges sur des situations apportées par les participants



## Contenu

Les mécanismes du sommeil

Les pathologies du sommeil

Chacun son rythme

Le train du sommeil

Les perturbateurs du sommeil

Des outils pour évaluer le sommeil

Trucs et astuces pour mieux dormir