THÈME : LA QUALITÉ DE VIE LIÉE AU TRAVAIL

DURÉE

14 heures - Présentiel

OBJECTIFS

Améliorer son sommeil pour une journée plus harmonieuse et plus efficace
Acquérir des techniques de sophrologie simples et faciles à s'approprier pour améliorer son sommeil
Connaître les mécanismes du sommeil (horloge biologique, mode de vie, environnement) pour mieux gérer son sommeil
Retrouver un sommeil réparateur, afin d'améliorer son dynamisme au quotidien

PROGRAMME

Le sommeil : mieux le connaître

- Présentation théorique sur le sommeil aux différents âges de la vie et en fonction de notre horloge biologique, mais aussi de nos activités professionnelles
- Le sommeil se prépare dans la journée : respiration et relâchement
- Techniques psycho corporelles et séance de sophrologie en douceur

Libérer les tensions inutiles pour accéder plus facilement au sommeil

- Théorie sur notre mode de vie et le sommeil
- Exercices psycho corporels et séances de sophrologie pour sentir ses tensions et apprendre à les libérer
- Séances de sophrologie spécifiques au sommeil

Vivre son sommeil pour pouvoir le revivre

- Théorie sur l'environnement et notre sommeil
- Séance de sophrologie spécifique au sommeil

Méthodes pédagogiques :

- Diaporama pour la théorie
- Réalisation de séances de sophrologie avec mise à disposition de certains enregistrements vocaux à l'issue de la formation
- Échanges interactifs dans le groupe

Mise en pratique :

- Exercices psycho corporels et respiratoires
- Exercices ludiques de développement personnel
- Séances de sophrologie

PUBLIC CONCERNÉ

Tous professionnels / Prérequis : aucuns

PROFIL FORMATEUR

Sophrologue et IDE expérimentée (secteur médico-social - à domicile et en EHPAD - et domaine du handicap)

CONTACT

formation@mqs-formation.com

02 99 05 96 42