



COMPRENDRE LE SOMMEIL POUR MIEUX DORMIR

OBJECTIF :

Comprendre l'importance du sommeil sur notre organisme afin d'adopter des comportements simples pour mieux dormir

COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- Comprendre le rôle du sommeil
- Identifier les conséquences du manque de sommeil
- Repérer les amis et les ennemis du sommeil
- Mettre en place un plan d'action afin de mieux dormir

PROGRAMME :

1°) Collecte des représentations

- Dormir, à quoi ça sert ?

2°) Le rôle du sommeil sur notre physique et notre mental

3°) Les conséquences du manque de sommeil au quotidien

4°) L'importance de notre activité journalière sur la qualité de notre sommeil

5°) Ce qui favorise et ce qui nuit au sommeil (les amis et les ennemis)

6°) Comment se relaxer le soir

7°) L'importance du rire (séance de yoga du rire)

8°) Construction d'un plan d'action individuel et suivi de celui-ci

9°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

10°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

11°) Echanges libres

DUREE : 1 jour (7 heures) **PREREQUIS :** Aucun

Tarifs : 845 € nets de taxes hors frais déplacement

Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif

METHODES PEDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERCA : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action**

EVALUATIONS :

- **à chaud :** des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid :** après 6 mois auprès :
 - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
 - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et



www.olcf.fr 06.35.34.41.19 olcf@sfr.fr

5 imp. du pré du bief 21110 LONGCHAMP

Siret : 411 045 974 00028 - Certifié

QUALIOPI - Déclaration OF : 27210399621