

# Faciliter le sommeil au naturel : prévention des risques et qualité de vie au travail

## Public concerné

Tout public

## Prérequis

Maîtrise des savoirs de base

## Durée formation

1/2 journée (3H30) ou 1 jour (7H)

## Lieux

Intra-établissement

Inter-établissement : Colmar  
Nous consulter pour nos autres sites de formation

## Tarifs

Intra-établissement :  
1 110 à 1 400€ / jour pour un groupe selon le lieu de formation

Inter-établissement :  
220€ / participant (repas en sus 8,50€ /participant)

## Délais d'accès

Variable et inférieur à 2 mois

## Modalités d'accès

Signature de la convention de formation

## Intervenant

Psychologue et  
Maître praticien en  
Hypnothérapie

## Contact

03 89 21 22 55  
institut-formation.continue  
@diaconat-mulhouse.fr

Référent handicap  
03 89 21 22 50

## Objectifs

- Mieux gérer le rythme de nuit pour un meilleur équilibre physique et psychique.

## Contenu

### Intégrer les bases neurobiologiques du sommeil

- La structure du sommeil, le fonctionnement du corps au cours du sommeil.
- Les bases des mécanismes neurophysiologiques et biochimiques du sommeil.
- Les théories concernant les fonctions du sommeil.
- Le rêve : hypothèses fonctionnelles.

### Identifier et analyser les facteurs influençant le sommeil

- Les facteurs modifiant le sommeil :
  - l'âge
  - l'environnement
  - les rythmes biologiques, le travail à horaires décalés,
  - les médicaments, les aliments...
- Les troubles du sommeil :
  - la narcolepsie, l'hypersomnie : trop dormir,
  - l'insomnie et ses multiples causes, apnées du sommeil, syndrome des jambes sans repos,
  - les parasomnies : mal dormir.
- L'influence des pathologies :
  - la douleur,
  - les troubles psychiques.

### Actualiser les connaissances sur les méthodes d'amélioration de la qualité du sommeil

- Les stratégies thérapeutiques : médicaments, psychothérapie, chronothérapie, luminothérapie.

### Améliorer son hygiène de vie

- Les rituels et la ritualisation propices à l'endormissement.
- Les techniques psychocorporelles favorisant le sommeil :
  - Les techniques de cohérence cardiaque
  - L'autohypnose et des protocoles d'hypnose pour améliorer le sommeil
  - Des micro séances « flash » pour se ressourcer
  - les points d'acupression anti-stress et inducteurs du sommeil.

### L'adaptation de l'alimentation au rythme du travail de nuit

- L'équilibre du rythme des prises alimentaires sur les 24h en fonction du rythme travail/repos
- Les aliments anti-fatigue, énergétiques, favorisant le sommeil.

## Méthodes pédagogiques

Alternance théorie et pratique

## Modalités d'évaluation

Évaluation écrite des acquis de la formation, bilan oral et questionnaire individuel de la formation