

Sommeil et ses spécificités : comprendre, agir, prévenir ^{SOSPE1} (Module 1)

Mise à jour le 02/04/2025

Objectif de la formation

Pouvoir être en capacité de relever une problématique de sommeil lors d'un entretien/consultation, de proposer des conseils adaptés et d'accompagner la personne sur sa problématique de sommeil.



Public Visé

Toutes personnes susceptibles d'accompagner une personne avec une problématique de sommeil.



Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

Connaître la physiologie du sommeil.
Connaître les besoins et la typologie de sommeil.
Être en capacité de mener un entretien ciblé sur le sommeil.
Être en capacité d'utiliser des outils spécifiques pour évaluer la qualité du sommeil et ses répercussions dans la vie quotidienne.
Être en capacité d'apporter des conseils individualisés sur le sommeil.
Être en capacité d'orienter le salarié vers des professionnels et des structures cibles.

Parcours pédagogique

- Le sommeil, les chiffres clés
- Fonctions du sommeil
- La régulation veille sommeil
- Typologie de sommeil : rythmes et besoins
- Repérer une plainte de sommeil et orienter
- Les conseils en prévention (environnement de la chambre et aspects comportementaux)
- Approche motivationnelle du changement de comportements
- Etudes de cas et mises en situations

Méthodes et moyens pédagogiques

Vidéo-projection/ projection de vidéo
Support écrit ou informatique
Exercices pratique
Mises en situation

Qualification Intervenant(e)(s)

Neuropsychologue

Méthodes et modalités d'évaluation

Formation en présentiel, réalisable en distanciel (nous contacter).

Test de connaissances et de positionnement avant et à la fin de la formation.

Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation. Evaluation à froid envoyée 3 mois après la formation.

Modalités d'Accessibilité

Inscription au plus tard 2 semaines avant le début de la formation.

Modalité d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap : nous consulter

Dates, horaires et lieux : retrouvez toutes les informations sur notre site internet
<https://pasteur-lille.fr/expertises/formations/>

Durée

7.00 Heures

1 Jour

Effectif

De 4 à 15 Personnes

Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : **690.00 HT**

Intra (Par Jour) : **Nous consulter**



Contactez-nous !

SERVICE FORMATION

Tél. : 0320877271

Mail : formation@pasteur-lille.fr