

Programme Formation

« Praticien spécialisé en troubles du sommeil »

Objectifs et compétences visées

- Connaître la physiologie du sommeil
- Comprendre les troubles du sommeil
- Savoir individualiser la réponse et l'accompagnement des différents troubles du sommeil
- Suivi et animation d'un cycle en 6 séances

Pré-requis pour suivre la formation

Cette formation est ouverte :

- aux sophrologues diplômés ou en dernier niveau de formation
- aux naturopathes diplômé.e.s d'écoles de naturopathie reconnues par l'OMNES (1200h de formation).
- A l'ensemble des praticiens médicaux et paramédicaux, psychologues et aux psychothérapeutes

Méthode et lieu de la formation

- Une partie e-learning
- Sessions en visioconférence avec formateur synchrone

Durée de l'action de formation

30 heures de formation effectives réparties en 3 sessions de 4 heures et 6 sessions de 3 heures chacune en visioconférence synchrone

Durée indicative de la partie e-learning : 12 heures.

Les intervenant

Gilles Pentecôte est médecin généraliste diplômé en naturopathie du CENATHO. Il est aussi psychothérapeute spécialisé en psychologie comportementale, cognitive et positive, membre de l'AFTCC ; sophrologue affilié à la SFS ; et instructeur de méditation de pleine conscience membre de l'ADM. Il a également publié de nombreux ouvrages accompagnés d'enregistrements. Formateur expérimenté, il enseigne dans ces diverses disciplines.

Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

Les actions de formation.

Moyens / méthodes pédagogiques

- Apports théoriques,
- Guidances sophro-relaxatives,
- Enseignements collaboratifs
- Présentation et suivi concret des 6 séances

CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – info@cenatho.fr – cenatho.fr
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692
N° Déclaration d'activité : 11751628075

Programme

- Document PDF présentant les fondements théoriques sur lesquelles se base l'accompagnement hygiéniste, sophrologique et psychologique proposé : la neurophysiologie du sommeil, les troubles du sommeil et du rêve, leurs causes, les réponses à chacune, le cycle en 6 séances et les éléments de relation d'aide spécifiques. Chaque chapitre est suivi d'un quizz permettant d'optimiser sa progression. Chaque stagiaire est alors invité à se rapprocher d'une ou plusieurs personnes à qui il va proposer cet accompagnement en six séances. Il peut aussi constituer un groupe de quelques participants qu'il va conduire pendant ce cycle dont les séances durent environ une heure et demie chacune.
- **1^{ère} session de 4h** : présentations, synthèse des principaux points théoriques de l'e-learning, agenda du sommeil, vécu d'une relaxation flash et de Schultz.
- **2^{ème} session de 4h** : retours d'expérience des stagiaires, approches naturopathiques complémentaires, conseils de coaching adapté en individuel, présentation de l'entretien préalable avec le(s) client(es), relaxation flash et pleine conscience respiratoire.
- **3^{ème} session de 4 heures** : Retour d'expérience des stagiaires, principes de l'animation des groupes, entraînements en binômes, pratique de la rotation de conscience en yoga nidra, présentation de la première séance.
- Chacune des **6 sessions suivantes de 3h** en visio se dérouleront de la manière suivante :
 - Chaque participant partage ses expériences personnelle et professionnelle avec ses clients, présente ses réussites, les problèmes éventuels qui se sont posés, et pose les questions qui lui sont apparues. Ainsi, chaque participant profite de l'expérience des autres stagiaires, optimisant sa formation.
 - Coaching de la séance suivante que chacun conduira avec ses clients ou son groupe
 - Présentation progressive des outils TCC,
 - Guidances d'une séance de relaxation, sophrologie ou méditation
 - Selon le temps disponible : entraînement en binômes sur la guidance présentée lors de la rencontre précédente et qui servira pour la séance suivante.
- La **dernière et 9^{ème} session** fera le bilan de la formation, ouvrira aux possibilités qui en découlent, présentera un ultime outil de psychologie positive et sera l'occasion d'effectuer l'évaluation finale.

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- Auto-évaluations et quizz
- Evaluation de fin de formation, lors de la dernière visio

Nature de la sanction de l'action de formation

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – info@cenatho.fr – cenatho.fr
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692
N° Déclaration d'activité : 11751628075

Accessibilité et handicap

Pour tout personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.

CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – info@cenatho.fr – cenatho.fr
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692
N° Déclaration d'activité : 11751628075