



Présentation :

Cette formation d'une journée vise à fournir aux auxiliaires de vie ou aux aides à domicile les connaissances nécessaires pour gérer les problèmes de sommeil et mieux dormir. Elle combine informations théoriques et conseils pratiques pour une approche holistique d'un sommeil sain et d'un bien-être général par rapport à leur rythme de vie décalé.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes fondamentaux et l'importance du sommeil
- Identifier les problèmes quotidiens liés au sommeil et les stratégies pour les résoudre
- Acquérir des compétences pour améliorer son sommeil

Programme

MODULE 1

Compréhension des bases du sommeil

- Les cycles de sommeil
- Les différentes phases du sommeil
- Effets de la privation totale ou partielle de sommeil

MODULE 2

Les troubles courants du sommeil

- Facteurs influençant la qualité du sommeil
- Identification des troubles courants du sommeil
- Connaître les facteurs de risques associés

MODULE 3

La gestion du sommeil dans les métiers de nuit ou à horaires décalés

- Contraintes et conséquences physiologiques
- Prévenir la somnolence et les risques d'accidentologie
- Connaître les techniques pour gérer son sommeil en fonction de son rythme professionnel

MODULE 4

Les habitudes saines

- Conseils d'hygiène de vie pour une hygiène de sommeil optimale
- Importance de la routine du coucher et d'un environnement propice au sommeil
- Techniques et technologies d'aide à l'endormissement et à la gestion des réveils nocturnes

Durée :

1 jour (7 heures)

Public concerné :

Personnel proche des personnes âgées, en situation de handicap ou de fragilité

Prérequis à la formation :

Aucun prérequis





Modalité d'accès :

- Formation ouverte à tous
- Accessibles aux personnes en situation de handicap

Délai pour recevoir une formation :

Sous un mois suivant la date de réalisation de l'audit

Type de formation :

Formation sur-mesure
Formation intra en présentiel

Tarif :

1 200 € / jour
jusqu'à 4 personnes

Contact :

Mon école de Formation
06.21.12.64.16
contact@monecoledeformation.fr

Compétences visées

- Compréhension de l'impact du sommeil sur la santé générale, physique et mentale
- Identification des troubles du sommeil et de ses facteurs de risque
- Mise en place d'une bonne hygiène de vie et d'une meilleure hygiène de sommeil
- Aptitude à créer un environnement propice au sommeil
- Sensibilisation aux techniques de relaxation

Moyens pédagogiques et techniques exploités

- Projection sur grand écran d'un support de formation numérique
- Discussions et échanges d'expérience
- Études de cas pratiques et de situations
- Séance de Relaxation pour en ressentir les bénéfices
- Questions / Réponses - Échanges interactifs

Moyens d'encadrement

Encadrement et animation par un formateur professionnel et qualifié dans le secteur médico-social, paramédical spécialiste du sommeil

Modalités d'évaluation des compétences

- En début de formation : Questionnaire d'évaluation des connaissances et recueil des besoins et attentes de la formation
- Au cours de la formation : études de cas et estimation de l'aisance des participants dans chacune des étapes (observation)
- En fin de session : Évaluation sommative par QCM

Suivi de l'action de formation / Mode d'appréciation des résultats

- Recueil de l'avis des participants sur la formation
- Évaluation à chaud en fin de formation sur les objectifs visés par la formation
- Évaluation à froid : suivi à 6 semaines de la formation