



# FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



## FORMATION RETROUVER UN SOMMEIL RÉPARATEUR ET UNE VITALITÉ AU QUOTIDIEN

---

### Objectif pédagogique

- Maîtriser les notions fondamentales de gestion du sommeil

### Contenu & durée

- 10 modules

- Environ 40 heures
- 100 % distanciel

### **Niveau**

- Prérequis : Aucun
- Certification interne

### **Pré-requis technique**

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
  - Connexion internet
-

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Ce n'est pas parce que l'on dort beaucoup que l'on dort bien. Il faut prêter attention au type de sommeil : léger, profond ou paradoxal. Le sommeil affecte notre langage, nos humeurs, notre capacité à maintenir notre attention, à comprendre ce que nous lisons, à résumer ce que nous entendons. Si nous faisons des compromis sur notre sommeil, nous altérons nos performances, notre humeur et nos relations interpersonnelles.

Dans cette formation, nous vous proposons de comprendre le fonctionnement du sommeil et de maîtriser les notions suivantes :

- Qu'est-ce que le sommeil et pourquoi il est important de bien dormir ?
- Comment le sommeil agit sur notre organisme et notre subconscient ?
- Quels sont nos besoins en termes de sommeil selon notre âge ?
- Comprendre les différents troubles du sommeil et apprendre à les atténuer grâce à des remèdes naturels.
- Les bienfaits d'un sommeil de qualité et comment l'atteindre.

Cette formation vous aidera à prendre conscience de votre besoin en sommeil, et vous guidera sur les choix possibles pour retrouver un sommeil de qualité. Nous prendrons le temps de passer en revue plusieurs troubles du sommeil et nous vous donnerons des outils afin de développer une nouvelle activité en lien avec le sommeil.

Le but de cette formation est de vous fournir toutes les réponses aux questions que vous vous posez sur le sommeil, que ce soit pour vous, vos enfants ou l'un de vos proches. Si d'aventure, vous envisagiez une reconversion professionnelle, sachez qu'un module entier sera consacré à l'installation professionnelle du consultant en sommeil.

Si vous avez envie de retrouver un sommeil réparateur et de qualité, de découvrir et de mettre en place une nouvelle hygiène de sommeil, alors cette formation est faite pour vous.

## PROGRAMME DE FORMATION

### **Module 1 : Le sommeil qu'est-ce que c'est ?**

Dans ce premier module, nous parlerons de l'évolution du sommeil à travers le temps: de l'Antiquité à l'époque contemporaine, nous verrons comment le sommeil était perçu dans le passé et quelle place il tient dans notre société actuelle.

- Le sommeil à travers les époques
- La place du sommeil de nos jours

### **Module 2 : Comprendre le fonctionnement du sommeil**

Afin de vous guider vers une compréhension complète du sommeil, nous aborderons dans ce module le fonctionnement de l'organisme lors des périodes de sommeil. Nous ferons la distinction entre les différentes phases de sommeil existantes puis nous nous pencherons sur le sommeil et le subconscient.

- Les cycles du sommeil
- Le sommeil et l'organisme
- Le sommeil et le subconscient

### **Module 3 : Évaluer nos besoins en sommeil**

Nous cherchons tous à savoir quel est notre besoin en sommeil au fil du temps. Que l'on soit enfant, adolescent ou adulte, nous avons tous des besoins différents lorsqu'il s'agit de dormir. C'est ce que nous aborderons dans ce module en terminant par l'impact du manque de sommeil sur le corps humain.

- Le sommeil chez les jeunes
- Le sommeil chez les adultes
- L'incidence sur la vigilance

### **Module 4 : Les bienfaits du sommeil chez l'être humain**

Une fois que vous aurez déterminé vos besoins en sommeil, vous aurez sans doute envie de connaître les bienfaits d'un sommeil réparateur chez l'homme. Les bénéfices sont nombreux et agissent sur le corps, l'organisme et l'équilibre émotionnel d'une personne.

- L'équilibre émotionnel

- Les bienfaits sur l'organisme
- Les effets positifs sur notre corps

### **Module 5 : Les troubles liés au sommeil**

Ce module est dédié aux troubles liés au sommeil. Vous découvrirez sans doute des troubles dont vous ne soupçonniez pas l'existence comme le syndrome de Kleine-Levin ou le bruxisme et bien d'autres encore.

- Ronflements et apnée du sommeil
- L'insomnie
- Les différents types d'hypersomnie
- Les parasomnies

### **Module 6 : D'où proviennent les troubles du sommeil ?**

Place à la provenance de ces troubles du sommeil : d'où viennent-ils ? Quels sont les facteurs environnementaux qui nous empêchent de dormir ? Comment gérer les facteurs physiques et psychiques afin de trouver le sommeil ? Quelles pathologies peuvent entraver notre sommeil ? C'est ce que nous découvrirons dans ce module.

- Les facteurs environnementaux
- Les facteurs physiques et psychiques
- Maladies et pathologies

### **Module 7 : Traitement des troubles et étude du sommeil**

De nos jours, il y a de plus en plus de moyens pour diagnostiquer et étudier les troubles du sommeil. Ils nous permettent de les mesurer afin d'établir le meilleur diagnostic pour un traitement optimal par la suite. Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le traitement des troubles dans ce module.

- Les mesures de troubles
- Diagnostics et traitements

### **Module 8 : Les remèdes naturels**

Le module 8 vous propose des remèdes naturels pour atténuer les troubles du sommeil que vous pouvez rencontrer. De la relaxation à la phytothérapie, en passant par la

relaxation et la méditation aux remèdes de grands-mères, vous trouverez toutes les astuces et quelques recettes naturelles afin de vous aider à retrouver le sommeil.

- Les différentes techniques de détente
- La phytothérapie
- Les remèdes de grands-mères

### **Module 9 : Prévention et conseils**

Ce module vous guidera afin de réunir toutes les conditions nécessaires et favorables pour un sommeil de qualité. Nous vous conseillerons sur votre literie, votre alimentation et activité physique et sur les rituels à mettre en place au moment du coucher pour les petits comme les grands.

- Réunir les conditions favorables
- Les rituels

### **Module 10 : Devenir consultant en sommeil**

Dans ce dernier module, nous vous donnons la possibilité de penser à un nouvel avenir professionnel en tant que consultant en sommeil. Vous y trouverez tous les conseils et éléments importants à connaître avant de vous lancer dans un nouveau challenge qui vous permettra d'aider les autres à votre manière, dans leur chemin vers un sommeil plus paisible.

- Qu'est-ce qu'un consultant en sommeil ?
- Devenir consultant en sommeil
- Démarrer son activité de consultant en sommeil

## À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.



Pour plus d'informations : <https://elearningformalis.fr>

Pour toute demande : [contact@elearningformalis.fr](mailto:contact@elearningformalis.fr) / 01 87 20 06 98