

« Retrouver un sommeil réparateur »



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

Document actualisé le 01/03/2023



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.

Public :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Durée de formation :

12 heures

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez vous rendre sur le site : <https://elearningformalis.fr> ou nous contacter par email : equipepedagogique@elearningformalis.fr

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de maîtriser les notions fondamentales pour bien dormir et avoir un sommeil de qualité.

Moyen et modalité :

FOAD

Alternance de théorie et de cas pratiques

Document actualisé le 01/03/2023



À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

Moyens Techniques :

3 modules au format PDF

3 fichiers audio au format mp3

Un examen final

Notre support qui est là pour répondre à toutes vos questions

Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et un accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

QCM

Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 24 heures entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Handicap :

Toutes les formations dispensées à FORMALIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation

Document actualisé le 01/03/2023



de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

AGEFIPH

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK

Contact mail uniquement

rhf-idf@agefiph.asso.fr

MDPH

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris

0 805 800 909

contact@mdph.paris.fr

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Le Prix :

99 €

Contact :

MARIN JONES Harriet

equipepedagogique@elearningformalis.fr

+ 33 1 87 20 06 98

Document actualisé le 01/03/2023

« Location saisonnière »

PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

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

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser la définition et la place du sommeil

Chapitre 1: Le sommeil à travers les époques

Chapitre 2 : La place du sommeil de nos jours

...

Évaluation module 1

Module 2 : Comprendre le fonctionnement du sommeil

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les mécanismes du sommeil

Chapitre 1: Les cycles du sommeil

Chapitre 2 : Le sommeil et l'organisme

Chapitre 3 : Le sommeil et le subconscient

...

Évaluation module 2

Module 3 : Évaluer nos besoins en sommeil

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'évaluer les besoins en sommeil selon l'âge et le niveau d'activité

Chapitre 1: Le sommeil chez les jeunes

Chapitre 2 : Le sommeil chez les adultes

Chapitre 3 : L'incidence sur la vigilance

...

Évaluation module 3

ACCESSIBILITÉ

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de FORMALIS en matière d'accessibilité numérique.

1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, FORMALIS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de FORMALIS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intègrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

Document actualisé le 01/03/2023



CGV disponibles sur ce lien :

<https://elearningformalis.fr/wp-content/uploads/2021/04/CGV-Formalis.pdf>

Document actualisé le 01/03/2023

FORMALIS 165 Quai de Valmy, 75010 - Paris – Siret : 50334974800031 – Enregistré sous le n°11755630075 auprès du préfet de région : Ile de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 5911C – TVA : FR10503349748 – RCS : Paris Paris B 503 349 748 – Capital : 45 000€ – Tel : + 33 1 87 20 06 98 – Email : equipepedagogique@elearningformalis.fr – Site internet : <https://elearningformalis.com/>