



Apprendre à gérer le sommeil et la fatigue

Sommeil, fatigue et vigilance sont intimement liés. L'ESHE vous donne l'occasion de mieux savoir, pour mieux savoir-faire et un meilleur savoir-être !

Programme

Objectif

La fatigue induit une baisse des performances cognitives et une altération des relations sociales. Elle est donc un facteur de contre-productivité au quotidien. Mais elle n'est pas une fatalité !

Nous vous proposons d'en découvrir les mécanismes au travers d'une approche pragmatique mêlant cours théoriques et méthodes de gestion et de coaching afin de prendre en charge, orienter, ou sensibiliser.

Jour 1 (7 heures)

- Notions de biologie et de chronobiologie
- Les synchroniseurs externes
- Architecture d'une nuit de sommeil
- Caractéristiques individuelles
- Effets de privation de sommeil, conséquences
- Méthodes de respiration adaptée
- Relaxation sensorielle (méthode hypno-thérapeutique de Schultz)
- Imagerie mentale et méthode d'induction au sommeil
- Ateliers pratiques

Jour 2 (7 heures)

- Rythmes circadien et ultradien de la vigilance
- Les portes du sommeil
- Les savoir-faire et savoir-être pour une hygiène de sommeil de qualité
- Tests et grilles d'évaluation (Orne et Ostberg, Index de Qualité du Sommeil de Pittsburg « PSQI », Epworth)
- Méthodes de respirations dynamisantes
- Méthodes de dynamisation psycho-physiologique
- Ateliers pratiques