




Mieux gérer son sommeil et rester en pleine énergie tout au long de l'année scolaire

Cette formation a pour but d'identifier le mode de fonctionnement de son sommeil.

 4 heures

 Distanciel

 1100€

Les objectifs de la formation

- Décrire et expliquer le fonctionnement du sommeil.
- Identifier le mode de fonctionnement de son sommeil.
- Identifier et mettre en place les outils.

Prérequis

Aucun pré requis n'est nécessaire

Méthodes mobilisées

démonstrative, interrogative et active expérientielle

Programme

PARTIE 1 :

- Le fonctionnement du sommeil.
- A quoi sert le sommeil ? Comment peut-il se traduire au quotidien ?
- Quels impacts concrets sur ma vie de classe ? sur ma santé ?

PARTIE 2:

- Définir ma relation avec mon sommeil – quel type de dormeur suis-je ?
- Quels outils pour l'améliorer au quotidien ? Comment l'intégrer dans ma vie d'enseignant.

PARTIE 3 :

- Mise en pratique
- Exercices pratiques de sophrologie ·
- Questionnaires et présentation de l'agenda du sommeil.

Modalités d'évaluation

Positionnement sous forme de questionnement, Feuille d'émargement, Attestation de fin de formation, QCM de validation des acquis

Modalités & délais d'accès

merci de nous contacter pour les dates et les modalités de réalisation en présentiel ou distanciel

Formatrice : Anne DEMANGEAT



La formation sera assurée par Anne Demangeat, enseignante de 1992 à 2021, coach et sophrologue spécialisée dans les troubles du sommeil depuis 2020, ayant suivi une formation de formatrice en 2020 (titre fpa obtenu en mars 21) et assurant des formations depuis 2018.