

Formation Spécialisation Sommeil – 14h (7 capsules de 2h en direct Zoom)

Présentation générale

Cette formation est composée de **7 capsules de 2 heures** animées **en direct par Coralie Prévost via Zoom**.

Chaque session vous permet :

- de comprendre un trouble spécifique du sommeil
- de repartir avec des outils pratiques et immédiatement utilisables
- d'accompagner enfants, adolescents et adultes avec sécurité et professionnalisme

Outils utilisés dans toutes les capsules :

- **Sophro-relaxation** pour apaiser le corps et l'esprit
- **EFT** pour libérer les émotions et tensions
- **Coaching** pour clarifier la situation et ajuster les stratégies
- **Outils ludiques** pour accompagner les enfants
- **Exercices d'autonomie et rituels** simples à mettre en place

Capsule 1 – Comprendre le sommeil (2h)

Objectif : Poser les bases d'une compréhension complète du sommeil chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte, et **savoir proposer un protocole clair et adapté au besoin identifié**.

Contenu :

- Les différents cycles et phases du sommeil
- Les besoins selon l'âge
- Influence du stress, des émotions et de l'environnement sur le sommeil
- Identifier les signaux de fatigue et les troubles fonctionnels

Bénéfice : Être capable d'analyser rapidement la situation de sommeil et de mettre en place un protocole structuré et personnalisé pour chaque personne.

Capsule 2 – Difficultés d'endormissement (2h)

Objectif : Aider à s'endormir plus facilement, même en cas d'agitation ou d'anxiété.

Contenu :

- Causes fréquentes de l'insomnie ou du retard d'endormissement
 - Hyperstimulation mentale et corporelle
 - Peurs et anxiété liées au coucher
 - Mise en place de rituels de transition soir/jour
- Bénéfice :** Savoir accompagner les enfants et adultes vers un endormissement serein et régulier.
-

Capsule 3 – Réveils nocturnes (2h)

Objectif : Réduire les réveils nocturnes et aider à se rendormir rapidement.

Contenu :

- Identifier les causes émotionnelles ou comportementales des réveils
 - Gérer les besoins de réassurance
 - Techniques pour retrouver un sommeil continu
 - Exercices pratiques et protocoles simples
- Bénéfice :** Permettre aux participants de proposer un accompagnement structuré et apaisant pour les nuits interrompues.
-

Capsule 4 – Sommeil agité / non réparateur (2h)

Objectif : Améliorer la qualité du sommeil lorsque celui-ci est superficiel ou agité.

Contenu :

- Identifier l'agitation corporelle ou mentale qui perturbe le sommeil
 - Gérer les tensions résiduelles et le stress accumulé
 - Installer des routines et exercices pour un sommeil plus profond
- Bénéfice :** Rendre le sommeil plus réparateur et réduire la fatigue diurne.
-

Capsule 5 – Réveils précoces / rythmes perturbés (2h)

Objectif : Ajuster les rythmes de sommeil et limiter les réveils précoces.

Contenu :

- Causes fréquentes des réveils matinaux
 - Décalage des cycles veille/sommeil
 - Stratégies pour stabiliser les horaires
 - Exercices de rééquilibrage des rythmes
- Bénéfice :** Aider enfants et adultes à retrouver un rythme régulier et reposant.
-

Capsule 6 – Sommeil & stress (enfants + adultes) (2h)

Objectif : Rompre la boucle stress–sommeil et restaurer le calme.

Contenu :

- Impact du stress scolaire, professionnel ou parental sur le sommeil
 - Identifier et réduire les sources de tension
 - Exercices de détente rapide pour apaiser le système nerveux
- Bénéfice :** Apporter des solutions concrètes pour améliorer le sommeil même en période de stress.
-

Capsule 7 – Mise en pratique professionnelle & cas concrets (2h)

Objectif : S'approprier les outils et construire des protocoles adaptés aux besoins individuels.

Contenu :

- Études de cas d'enfants, adolescents et adultes
 - Création de protocoles personnalisés
 - Trames et fiches pratiques prêtes à l'emploi
- Bénéfice :** Être autonome pour accompagner efficacement les clients et appliquer les outils dans sa pratique professionnelle.
-

Certification

La **Certification Spécialisation Sommeil** est délivrée après le suivi des 7 capsules (14h).

Elle permet d'accompagner efficacement :

- Difficultés d'endormissement
 - Réveils nocturnes
 - Réveils précoces
 - Sommeil agité / non réparateur
 - Stress et anxiété liés au sommeil
 - Troubles du sommeil chez enfants, adolescents et adultes
-

- **Capsule unique : 60 € / 2h**
- **Pack complet : 390 € / 14h** → accès à la certification
- **Modalité :** en direct sur Zoom avec Coralie Prévost