

EURL Centre de gestion des ressources

27 rue André Vasseur

31200 Toulouse

Email : s.brune@cegeress.fr

Tel : 06 22 52 93 67

Le trouble insomnie: du diagnostic aux traitements actuels - niveau 2-

Cette formation permet aux professionnels de santé de perfectionner leur pratique de traitement de l'insomnie chronique et notamment par l'approche cognitivo comportementale (TCC de l'insomnie)

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Médecins
- Psychologues/psychothérapeutes
- Infirmier(es), autres professionnels de santé sur dossier

Prérequis

- Etre un professionnel de santé
- Avoir suivi le module de niveau 1. ou formation équivalente (DU sommeil...)

Accessibilité et délais d'accès

Notre centre de formation est accessible à toute personne à mobilité réduite. Pour tout besoin particulier, merci de nous contacter, nous mettrons tout en oeuvre pour adapter la formation à vos besoins.

4 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Nouveauté 2024.

Nos indicateurs Qualité sont basés sur la satisfaction des stagiaires au regard de la réponse à leurs attentes et besoins initiaux (taux de satisfaction et nombre de stagiaires).

Objectifs pédagogiques

- Comprendre la chronobiologie et son impact sur l'insomnie
- Savoir synchroniser les mécanismes de régulation du sommeil
- Mettre en pratique les techniques cognitives et comportementales de l'insomnie
- Connaître les techniques d'abaissement de l'hyperéveil

Contenu de la formation

- Chronobiologie et insomnie
 - Distinguer l'insomnie des troubles du rythme circadien
 - Savoir identifier les chronotypes : questionnement et échelles d'évaluation
 - Horloge biologique, rythmes circadiens et synchroniseurs du sommeil
 - La régulation chronobiologie en pratique
 - L'évolution du sommeil avec l'âge
 - Atelier : cas cliniques
- La thérapie comportementale et cognitive en pratique
 - Consultation insomnie : réaliser une analyse fonctionnelle

EURL Centre de gestion des ressources | 27 rue André Vasseur Toulouse 31200 | Numéro SIRET : 49207745800023 |

Numéro de déclaration d'activité : 73 31 08 031 31 (auprès du préfet de région de : Occitanie)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

EURL Centre de gestion des ressources

27 rue André Vasseur

31200 Toulouse

Email : s.brune@cegeress.fr

Tel : 06 22 52 93 67

- La thérapie comportementale : restriction de sommeil et contrôle du stimulus en pratique
- La thérapie cognitive : restructuration cognitive, intention paradoxale et modification des croyances/pensées qui maintiennent l'insomnie
- Mise en pratique avec des études de cas cliniques
- Techniques d'abaissement de l'hyperéveil
 - Les techniques de sophrologie appliquées à l'insomnie
 - Les techniques rapides de relâchement musculaire et de relaxation à proposer au patient
 - Techniques de gestion des pensées et des ruminations au coucher
 - Mise en pratique des techniques

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Séverine Brune, fondatrice du centre de l'insomnie, psychologue, formatrice, enseignante

Ressources pédagogiques et techniques

- Pédagogie active avec échange d'expérience
- Etude de cas cliniques en petits groupes
- Vidéos
- Mises en situations
- Support synthétique sous forme de fiches pratiques à télécharger à la fin du stage
- Diaporama du stage à télécharger en fin de formation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence
- Mises en situation
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation
- Questionnaire à 1 mois de la formation afin d'évaluer l'apport du contenu du stage sur la pratique professionnelle
- Attestation de compétences en fin de formation

Prix : 780.00