



STAGE THERAPEUTIQUE GESTION DU SOMMEIL ET DE LA FATIGUE

Format intégratif Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP)®, autohypnose, hypnose et PNL, développement personnel.

Un quart des français se plaignent de manquer de sommeil, un tiers déclarent souffrir de troubles du sommeil, 73% prétendent se réveiller environ 30' au moins une fois par nuit (source : étude ISNV/MGEN, 2015). Enfin, 64% avouent ressentir de la fatigue au réveil : cette statistique est révélatrice d'un déficit de sommeil récupérateur. L'individu sera potentiellement victime d'épisodes marqués d'hypovigilance en journée, dépréciant l'ensemble de ses capacités physiques et intellectuelles et donc ses performances.

L'expression d'un sentiment d'épuisement est un mal des temps modernes générateur de stress ou en alimentant le processus. CANO-P Formations vous propose d'apprendre et comprendre la mécanique sommeil et fatigue. Intégrez ainsi dans votre quotidien des outils simples pour améliorer la qualité de votre sommeil, prévenir et gérer en autonomie vos états de fatigue, et agir positivement sur votre santé et le niveau de vos performance(s).

Public et prérequis :

Aucun prérequis.

Stage ouvert à toute personne souhaitant améliorer la qualité de son sommeil et acquérir des outils pour apprendre à prévenir et gérer ses états de fatigue chronique.

Développez vos connaissances théoriques

Augmentez la qualité de votre sommeil en apprenant les comportements adaptés au quotidien

Gérez vos épisodes de temps forts et de temps faibles en utilisant les bons outils aux bons moments

Prévenez vos états de fatigue chronique et améliorez votre santé

Découvrez les techniques spécifiques « sommeil et fatigue » : respiration, relaxation, imagerie mentale

Initiez-vous aux techniques de développement personnel : TOP®, hypnose et PNL

Vivez des expériences et un apprentissage dans la bonne humeur !

CANO-P FORMATIONS

www.cano-p-formations.fr

contact@cano-p-formations.fr

Sébastien DUPONT

(+33) 6 62 51 17 69
sdupont.hypnotop@gmail.com

Constance FLAMAND-ROZE

(+33) 6 11 56 15 20
constance.flamand.roze@gmail.com



Dates et tarifs :

3 jours, 7h/jour (21 heures)

- ✓ 600€ TTC
- ✓ 12, 13 et 14 mai 2022

Lieu de formation :

33 rue Boussingault, 75013 Paris

Horaires :

- ✓ Chaque jour :
De 9h à 17h
- ✓ Pause déjeuner (sous réserve) :
De 12h30 à 13h30

Intervenants :

Sébastien DUPONT, Expert TOP®, maître-praticien Hypnose et PNL, praticien EMDR

Constance Flamand-Roze, praticienne TOP®, praticienne hypnose, docteure en neurosciences, orthophoniste

Prise en compte du handicap :

- ✓ Locaux de formation accessibles PMR
- ✓ Pour une étude des possibilités d'adaptation des contenus pédagogiques : nous consulter

Modalités d'inscription :

- ✓ **Demande d'inscription via le site internet de CANO-P :**
contact@cano-p-formations.fr
- ✓ **Entretien téléphonique initial auprès de l'un des formateurs** (Constance Flamand-Roze et Sébastien Dupont)
06.62.51.17.69
- ✓ **Modalités de paiement :**
 - Chèque (à joindre au bulletin d'inscription)
 - Virement (RIB sur demande)
 - Paypal :
contact@cano-p-formations.fr
 - Espèces (sur place)
- ✓ **Acompte à l'inscription :**
120€ (20%)
- ✓ **Délai d'accès :**
15 jours avant le début du stage (48h dans le cas d'un groupe déjà constitué, minimum 4 élèves)

CANO-P Formations



Stage thérapeutique (3 jours)

Format intégratif TOP®, hypnose et PNL

« Gestion du Sommeil et de la fatigue »

Session parisienne de printemps

Du 12 au 14 mai 2023

Un contenu théorique riche, des outils pratiques adaptés (respiration, relaxation, imagerie mentale, techniques en hypnose), des démonstrations en séances collectives et en mode « cabinet public » : apprenez à gérer vos états physiques et psychologiques en autonomie, et retrouvez équilibre et santé.

Programme (3 jours) :

JOUR 1 : sommeil et techniques d'endormissement

- Biologie et chronobiologie, les synchroniseurs externes
- Architecture d'une nuit de sommeil, caractéristiques individuelles
- Tests et grilles d'évaluation
- Respirations spécifiques : théorie et techniques
- Démonstration technique hypnose en « cabinet public »
- Météo TOP spécifique
- Relaxation musculaire indirecte
- Exercices d'hypnose et d'autohypnose

JOUR 2 : gestion des temps forts et des temps faibles, optimisation des temps de pause

- Effets de privation de sommeil, conséquences (neurosciences)
- Les portes du sommeil : gestion des temps forts et des temps faibles
- Les siestes
- Apprentissage du relâchement
- Relaxation musculaire directe
- Installation du silence interne
- Relaxation paradoxale et modélisation des pensées
- Démonstration technique hypnose en « cabinet public »
- Exercices d'hypnose et d'autohypnose

JOUR 3 : gestion comportementale préventive à la fatigue, techniques de récupération

- Relaxation sensorielle
- Atelier participatif sur les connaissances
- Projection mentale de la réussite spécifique
- Démonstration technique hypnose en « cabinet public »
- Dynamisation psycho-physiologique
- R3P
- Exercices d'hypnose et d'autohypnose
- QCM d'évaluation des acquis théoriques et autoévaluation des acquis pratiques

Documentation et supports fournis :

- Manuel de formation (PDF)
- Support d'animation (PPT)
- Annexes (format dématérialisé)
- Enregistrements audios de séances