



**Définir la Chronobiologie et le sommeil :**  
**Rôle et enjeux pour les jeunes accueillis et pour le personnel**

**PROGRAMME DE FORMATION**

**CONTACT DE L'ORGANISME**

AHMED LEMLIGUI  
MAIL : [FIDES.FORMATION.CONSEIL@GMAIL.COM](mailto:FIDES.FORMATION.CONSEIL@GMAIL.COM)  
Tel : 06.69.04.84.55

**DATES OU PERIODE**

A définir

**DURÉE**

1 jour / 7h

**LIEU DE FORMATION**

Présentiel intra entreprise

**TARIFS**

Sur demande

**PRESENTATION DE LA FORMATION**

**Définir la Chronobiologie et le sommeil : rôle et enjeux pour les jeunes accueillis et pour le personnel**

**PUBLIC VISÉ**

Travailleurs sociaux.

**PRÉREQUIS**

Aucun.

**MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :**

Pour s'inscrire à notre formation, veuillez nous contacter par mail ou téléphone.  
Inscription à réaliser au plus tard 15 jours avant le démarrage de la formation.

**OBJECTIFS DE LA FORMATION**

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- ✚ Connaître le rôle et les enjeux de la chronobiologie sur la vie de tout un chacun
- ✚ Identifier l'impact sur les hommes des défaillances et des rythmes Place de la médecine actuelle face à la chronobiologie
- ✚ L'école, l'enseignement face à la chronobiologie
- ✚ Repérer l'approche historique très récente des connaissances sur le sommeil -l'Organisation du sommeil -Les besoins fondamentaux
- ✚ Comprendre les mécanismes de somnolence, les parasomnies, les dyssomnies Le sommeil selon les âges

**CONTENU :**

La formation vise à amener les participants à partager et analyser leurs représentations ainsi que leurs expériences de la violence dans leur pratique professionnelle. Elle permet d'acquérir des repères clairs pour distinguer et comprendre les notions de violence et d'agressivité dans le contexte éducatif du Centre Éducatif Fermé. Les professionnels apprennent à identifier les mécanismes d'apparition de la violence dans les relations et au sein des institutions. Des mises en situation (jeux de rôles, exercices projectifs) favorisent le développement de compétences relationnelles et de gestion des tensions. Enfin, l'analyse d'études de cas renforce la capacité à adapter des réponses éducatives pertinentes face à des situations complexes.



## **MODULES :**

**Module 1 : Identifier les fondements de la chronobiologie**

**Module 2 : Repérer les défaillances de la chronobiologie/ Proposer quelques solutions à la défaillance de la chronobiologie**

**Module 3 : Identifier le sommeil et son fonctionnement**

**Module 4 : Caractériser les troubles du sommeil Adopter une hygiène adaptée pour un bon sommeil**

**Module 5 : Caractériser le travail posté et ses effets S'approprier des techniques d'aide au sommeil**

## **MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- Evaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Evaluation des compétences en début et en fin de formation (Quizz)
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

## **MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS**

### Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- Méthodes expositive, active et participative
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

### Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire
- Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation
- Envoi d'une bibliographie détaillée sur les thématiques

### Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

## **MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS**

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.



## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Nos formations sont accessibles pour les personnes en situation de handicap. Nous vous proposerons des solutions d'adaptations (exemple : supports de formations, rythme de la formation, soutien pédagogique, etc.) et d'aménagements en fonction de vos besoins. N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent handicap pour plus d'informations.
- Pour toute réclamation, aléas ou difficultés rencontrés pendant la formation, veuillez prendre contact avec notre organisme par téléphone ou par e-mail. Nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

Mise à disposition d'une assistance technique et pédagogique, par visioconférence, téléphone et mail, pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours : mail : [fides.formation.conseil@gmail.com](mailto:fides.formation.conseil@gmail.com) & Tel : 06.69.04.84.55.