

## Karine Stock - EI

67 rue Roger Bérin

54270 ESSEY LES NANCY

Email: [formationaubienetre@gmail.com](mailto:formationaubienetre@gmail.com)

Tel: +33685669855



## Annexe 1 : Programme de formation

**Nom de la session : LE SOMMEIL DE BEBE (de la grossesse à 3 ans)**

### **DUREE ET LIEU DE FORMATION**

- **Durée** : 18.00 heures
- **Lieu** : à distance

### **PUBLIC CONCERNE**

- Professionnels de la périnatalité
- Thérapeutes
- Professionnels de santé

### **PREREQUIS**

- Aucun
- Nécessité de disposer d'un ordinateur et d'une connexion internet

### **QUALITE ET INDICATEURS DE RESULTATS**

#### **ACCESSIBILITE**

Accès à la formation pendant 6 mois. L'accès à la formation pourra être prolongé gratuitement sur simple demande (sauf cas de force majeure définie dans l'article 1218 du code civil)

#### **OBJECTIFS**

- Le sommeil vu par la science : comprendre l'organisation du sommeil selon l'âge de l'enfant
- Identifier les troubles du sommeil
- Connaître les principales causes des troubles du sommeil
- Connaître les 6 piliers du sommeil de l'enfant
- Dialoguer avec bébé grâce aux biotests
- Découvrir 21 outils fabuleux pour dormir avec plaisir
- Apprendre à mener une consultation sur le sommeil de bébé
- Animer une conférence sur le sommeil de bébé (powerpoint fourni)

## Karine Stock - EI

67 rue Roger Bérin

54270 ESSEY LES NANCY

Email: [formationaubienetre@gmail.com](mailto:formationaubienetre@gmail.com)

Tel: +33685669855



### CONTENU DE LA FORMATION

- LE SOMMEIL VU PAR LA SCIENCE
  - Les extraordinaires fonctions du sommeil
  - Les différentes phases du sommeil, et les rêves
  - Le sommeil de l'adulte
  - L'évolution du sommeil selon l'âge de l'enfant
  - Les signaux du sommeil
  - Le sommeil de l'enfant né par césarienne ou péridurale
  - Le sommeil selon le mode d'alimentation
  - Le sommeil de la maman
  - Les signes d'un manque de sommeil
  - Les méthodes délétères
- RECONNAITRE LES TROUBLES DU SOMMEIL
  - Qu'est ce qui définit un trouble du sommeil ?
  - A quelles périodes peuvent-ils survenir ?
  - Le cauchemar
  - La terreur nocturne
  - L'apnée du sommeil
- LES PRINCIPALES CAUSES DES TROUBLES DU SOMMEIL
  - L'impact du mode de vie
  - Les facteurs biologiques
  - La maturation cérébrale
  - L'impact de l'alimentation
  - Les facteurs organisationnels
  - L'impact des émotions
  - L'impact de la vie intra utérine et de la naissance
  - Les facteurs environnementaux
- LES 6 PILIERS DU SOMMEIL DE BEBE
- DIALOGUER AVEC BEBE
  - Les biotests
  - Comment dialoguer avec bébé
- 21 OUTILS FABULEUX POUR DORMIR AVEC PLAISIR
  - Comment apporter de l'apaisement et de la sérénité
  - Les remèdes de Dame Nature et de la médecine alternative
  - des outils énergétiques
- MENER UNE CONSULTATION SUR LE SOMMEIL DE L'ENFANT
  - Les questions à poser aux parents

## Karine Stock - EI

67 rue Roger Bérin

54270 ESSEY LES NANCY

Email: [formationaubienetre@gmail.com](mailto:formationaubienetre@gmail.com)

Tel: +33685669855



- Les questions à poser à bébé au biotest
- L'affiche pour clôturer un accompagnement
- ANIMER UNE CONFERENCE SUR LE SOMMEIL DE L'ENFANT
  - Powerpoint de présentation "clé en main"

### ORGANISATION DE LA FORMATION

- **Équipe pédagogique** : Karine STOCK, fondatrice de la méthode LEAA, naturopathe, haptonome.
- **Moyens pédagogiques et techniques prévus** : Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

## **Karine Stock - EI**

67 rue Roger Bérin

54270 ESSEY LES NANCY

Email: [formationaubienetre@gmail.com](mailto:formationaubienetre@gmail.com)

Tel: +33685669855

