

FORMATION



FORMATION

SOMMEIL ET PSYCHO

une approche biopsychosociale.

Neurosciences du sommeil · Régulation émotionnelle ·
Développement et transitions de vie · Données probantes ·
Application en pratique clinique

MERCREDI 18 NOVEMBRE DE 19H30 À 21H30

Enfance et adolescence

Développement normal, besoins et rythmes biologiques, régulation émotionnelle et comportementale : réveils nocturnes, cododo, dysomnies et parasomnies (énurésie, cauchemars vs terreurs nocturnes...)

Comment distinguer les variations attendues, les facteurs d'influence et les situations nécessitant une évaluation complémentaire ?

MARDI 24 NOVEMBRE DE 19H30 À 21H30

Adulte, vieillissement et santé des femmes

Évolution du sommeil, stress, anxiété, transitions de vie, particularités chez la femme — dont la ménopause — et vieillissement.

Sommeil et santé mentale : quels facteurs qui peuvent prédisposés, entretenir et maintenir les difficultés et les leviers d'action en psychologie ?

Maison de Santé Irène Joliot-Curie,
Immeuble La Source,
3 rue du Trelus,
Digne-les-Bains

25 € par personne
et par soirée de formation
(20 places max)

Infos & inscription :
www.catherinelord.fr

Ouvert aux
psychologues du 04.



Sommeil des ados



Sommeil des 0-5 ans
et leurs parents