

FICHE PÉDAGOGIQUE

Aborder le sommeil en consultation diététique : les bases de la TCC du sommeil – e-learning

Florian Saffer

60 avenue du Médipôle, 38300 Bourgoin-Jallieu

Courriel : dietetiquecomportementale@gmail.com

SIRET : 485 113 294 00030

Numéro de déclaration d'activité : 82 38 05634 38

DURÉE

- 4 heures de visionnage, soit 8 heures de travail total.

FORMATEUR

Florian Saffer, diététicien, thérapeute comportementaliste, et ingénieur en pédagogie.

LIEU

E-learning : le stagiaire travaille en autonomie et dispose de 6 mois pour réaliser ce module pédagogique.

PRÉSENTATION

Ce module pédagogique vise à transmettre les bases de la TCC du sommeil et à intégrer ces principes en consultation diététique.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Savoir donner des conseils comportementaux de première intention sur le sommeil.
- Identifier les patients à risque de syndrome d'apnée du sommeil.
- Orienter les patients vers des spécialistes compétents.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Le module pédagogique est animé par Florian Saffer, diététicien, thérapeute comportementaliste, titulaire d'un Master en Sciences de l'éducation.

Les outils incluent :

- Vidéos théoriques.
- Cas cliniques illustrés.
- Quiz interactifs.

ÉVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation des acquis s'effectue en plusieurs étapes :

1. Autoévaluation continue : réalisée tout au long du module pédagogique via des quiz.

Un taux de réussite suffisant est requis pour progresser dans le parcours.

PROGRAMME

- Généralités sur le sommeil :
 - Régulation homéostatique et chronobiologique.
 - Les apnées du sommeil.
 - Diagnostics en médecine du sommeil : polygraphie et polysomnographie.
 - Syndrome des jambes sans repos.
- Application en consultation diététique :
 - Aborder concrètement le sommeil.
 - Utilisation du carnet du sommeil.
 - Principes de base de la TCC du sommeil.
 - Applications simples de la TCC en consultation.
 - Siestes de type flash nap.
 - Night eating syndrome.
- Études de cas pratiques :
 - Illustrations des outils TCC autour de 6 cas cliniques.

TARIF

Plein tarif : 49,99 €

NATURE DU MODULE PÉDAGOGIQUE

Les modules d'apprentissage en ligne proposés ne constituent pas, à eux seuls, des actions de formation et ne donnent pas droit à un certificat de formation. Ils peuvent être achetés indépendamment, à des fins de perfectionnement ou d'autoformation.

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire.

ATTESTATION DE SUIVI

Pour les apprenants le désirant, une attestation de suivi de l'action pédagogique sera remise à l'issue du module pédagogique, à condition que l'apprenant ait réalisé le module dans son intégralité. Une demande devra être faite par l'apprenant pour l'obtenir.

Note importante : Les modules d'apprentissage en ligne proposés ne constituent pas, à eux seuls, des actions de formation et ne donnent pas droit à un certificat de formation. Ils peuvent être achetés indépendamment, à des fins de perfectionnement ou d'autoformation.

ASSISTANCE TECHNIQUE ET PÉDAGOGIQUE

En cas de difficultés techniques ou pédagogiques, l'apprenant peut contacter Florian Saffer par e-mail à l'adresse suivante : dietetiquecomportementale@gmail.com.

Une réponse sera apportée sous 72 heures (hors week-end et jours fériés).