

# Tècniques per millorar el son

## Objectius

- **Potenciar un son reparador** per mantenir recursos personals en un estat òptim.
- **Aprendre a gestionar** de manera positiva els hàbits adquirits que són un obstacle per un son reparador.
- **Entrenar habilitats i estratègies** per optimitzar la regulació del ritme son-vigília.



## Programa

### 1. Beneficis de dormir bé i conseqüències de dormir malament

### 2. Processos psicològics i físics específics de les hores de son

Psicològics: cicles del son, memòria i regulació emocional

Físics: restauració física, alliberament d'hormones, sistema immune i nivells de cortisol

### 3. Principals disruptors del son

### 4. Pautes de vida saludable per la millora del son

### 5. Habilitats i estratègies per millorar el son

#### Pautes per la higiene del son

Relaxació

Respiració

Recursos pels pensaments bloquejants

Revisió d'experiències d'èxit



Durada: **10 hores**