



GROUPE

Troubles du Sommeil

INFORMATIONS

Ce groupe vise à transmettre aux patients des connaissances sur le fonctionnement du sommeil en général et à développer des compétences qui leur permettent de retrouver une meilleure qualité de sommeil et de vie.


LES OBJECTIFS


- ▶ Compréhension du fonctionnement du sommeil.
- ▶ Analyse et compréhension de son propre sommeil.
- ▶ Mise en place de changements qui permettent une meilleure qualité de sommeil et de vie.
- ▶ Autonomisation dans la régulation du sommeil.


Lieu


Établissement de Fribourg

Route du Mont Carmel 3 | CH - 1762 Givisiez

 10 participants **Groupe fermé**

 1h30 **6 séances**

 **Les lundis** de 11:00 à 12:30

 Âge minimum requis : **18 ans**

 **Groupe animé par :**
Jean-Philippe Lang
Psychiatre

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.