

AMELIORER GESTION ET QUALITE DE SON SOMMEIL

Aujourd'hui, les rythmes de vie vont parfois à l'encontre de notre horloge biologique, ce qui accroît la fatigue et le stress. Cette formation donne des clés et outils permettant de mieux gérer votre sommeil pour être plus en forme, améliorer votre performance et mieux profiter de votre vie.

■ Objectifs de la formation :

Prendre conscience de l'importance du sommeil sur sa santé et performance professionnelle
Identifier les comportements à risque pour les corriger
Apprendre à mieux gérer son sommeil et son stress

■ Prérequis :

Aucun

■ Durée, horaires et lieux :

1 journée soit 7h soit de 9h00-12h30 / 13h30-17h00.

■ Moyens pédagogiques et méthodes utilisées :

Suivi et évaluation : Méthode active et participative
Énoncés théoriques - Exercices d'application (questionnaires) - Echange de pratiques

■ Public :

Professionnels Libéraux et leurs salariés

■ **Contenu de la formation :**

Matin (9h00 – 12h30)

I. Comprendre le sommeil

- Acquérir les connaissances de base en matière de sommeil et de veille
- Analyser son propre rythme de sommeil et l'accepter
- Différencier les troubles du sommeil et relativiser les insomnies légères

II. Connaître les conséquences du manque de sommeil et les bénéfices d'une nuit réparatrice

- Identifier et analyser les facteurs influençant le sommeil
- Comprendre les conséquences du manque de sommeil
- Découvrir les bénéfices d'un sommeil récupérateur

Après-midi (13h30 – 17h00)

III. Apprendre à bien gérer son sommeil

>>> **Exercice pratique** : S'initier à la sieste flash

- Acquérir les bons réflexes
- Créer un environnement propice au sommeil
- Reprogrammer son sommeil

IV. Dormir plus pour travailler mieux

- Optimiser sa performance et limiter les risques d'erreurs et surtout d'accidents
- Gérer mieux le stress et la somnolence
- Savoir conjuguer sommeil et impératifs

■ **Modalités d'évaluation :**

Evaluation diagnostic / positionnement avant la formation

Evaluation en fin de formation

■ **Intervenant :**

Céline Braun Debourges

Formatrice et Coach Professionnelle Spécialisée en Gestion du Stress et du Sommeil. Diplômée de l'Université d'Aix-Marseille 1 Master 2 d'Accompagnement Professionnel et Coaching)

Formée aux Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC) du Stress et du Sommeil par l'IFFORTHECC

Auteure du livre *Les secrets d'un bon sommeil*, Editions Jouvence, janvier 2020

**RENSEIGNEMENTS &
INSCRIPTIONS**

ORIFF-PL LR

Maison des Professions Libérales

285 rue Alfred Nobel

34000 MONTPELLIER

Téléphone : 04 67 69 75 14

Mail : formation@oriffplr.com

