

RÉAPPRIVOISER SON SOMMEIL

Un sommeil de qualité et réparateur se prépare tout au long de la journée.

Des outils pour réapprivoiser son sommeil efficacement et durablement afin de de rester performant professionnellement.

■ Objectifs de la formation :

Être en capacité d'utiliser une boîte à outils favorisant le sommeil et réduisant les réveils nocturnes par la sophrologie, la relaxation et la cohérence cardiaque.

Savoir récupérer pendant la journée en optimisant des courtes pauses.

Savoir prendre du recul et gérer les pensées pour mieux dormir.

■ Prérequis :

Avoir suivi la formation « Améliorer qualité et gestion du sommeil »

■ Durée et horaires :

1/2 journée soit 3 h soit de 9h00-12h00 ou 14h-17h00

■ Moyens pédagogiques :

Suivi et évaluation : Méthode active et participative

Énoncés théoriques - Exercices d'application - Le stagiaire est évalué en début et en fin de formation.

■ Public :

Professionnels libéraux et leurs salariés

■ Contenu de la formation :

Cette formation complémentaire sur le sommeil est consacrée à des exercices simples (sophrologie, relaxation, cohérence cardiaque) et à des outils pratiques favorisant le sommeil et permettant de réduire les réveils nocturnes. Ces exercices peuvent être ensuite envoyés en audio, version MP3, aux participants.

Ces exercices sont directement applicables dans le quotidien professionnel des libéraux, c'est-à-dire : sans changer de tenue, sans un lieu particulier dédié à la pratique, sans prendre trop de temps (5 à 20 minutes). Ils peuvent être pratiqués sur le lieu de travail même avec des collègues autour, dans les transports ou chez soi en journée et le soir.

I. Préparer un sommeil de qualité tout au long de sa journée

- Optimiser ses pauses
- Mettre le mental en pause
- Récupérer en tout moment, en tout lieu

II. Favoriser l'endormissement

- Evacuer les tensions corporelles
- Laisser passer les pensées parasites et déposer la charge mentale
- Laisser l'imaginaire nous emporter positivement dans le sommeil

III. Réduire les réveils nocturnes et protéger son sommeil

- Respirations et stimulation imaginative

■ Modalités d'évaluation :

Evaluation participative et active sous forme de questions-réponses.

■ Intervenant :

Magali DEBARD-BELLANGER, Sophrologue et Coach RNCP, Formatrice.

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

ORIFF-PL LR
Maison des Professions Libérales
285 rue Alfred Nobel
34000 MONTPELLIER

Téléphone : 04 67 69 75 14
Mail : info@oriffplr.com

Rejoignez-nous ...

