



Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été
délivrée au titre des catégories
d'actions de formation

FORMATION INTRA- ENTREPRISE

Public

Groupe de 8 à 12 salariés

Pré-requis

Pas de pré-requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Sophrologue formateur

Durée

7 h

Dates et Lieux

A définir en fonction de
l'organisation de
l'entreprise

Accessibilité PMR

Délai de mise en place

3 mois

Contact

Claire Vaugeois
Référente du pôle
Santé au travail

cvaugeois@defisantenutrition.fr

02 98 43 99 17

07 60 56 34 22

Défi santé nutrition

Sommeil et rythmes de travail

Objectifs pédagogiques

- ✱ Comprendre l'impact du sommeil sur la santé
- ✱ Connaître le sommeil et ses caractéristiques
- ✱ Identifier son besoin de sommeil et son profil de dormeur
- ✱ Identifier les leviers pour favoriser le sommeil

Compétences visées

- ✱ Etre capable de repérer les signes du sommeil
- ✱ Etre capable d'adapter son rythme de sommeil à son rythme de travail
- ✱ Savoir utiliser des techniques de sophrologie pour se détendre et trouver le sommeil
- ✱ Savoir adapter son hygiène de vie et son environnement pour favoriser un sommeil récupérateur

Programme

- ✱ Evaluation des problèmes de chaque participant : quel dormeur êtes-vous ?
- ✱ Approche théorique du sommeil : Les différents besoins du sommeil pour récupérer, les troubles du sommeil et les différentes causes et conséquences
- ✱ Quelle quantité et quelle qualité du sommeil ?
- ✱ Initiation aux approches naturelles de restaurations du sommeil : rêve éveillé, micro sieste, respirations, techniques palliatives, relaxation, respecter son hygiène de sommeil...

Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques et de mise en situation.
La pédagogie prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes du quotidien.

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les résultats

- ✱ Feuille d'émargement
- ✱ Exercices- test
- ✱ Mises en situation

Modalités d'évaluation et de validation

- ✱ Questionnaire d'évaluation initial, final et à 3 mois
- ✱ Questionnaire de satisfaction
- ✱ Attestation de stage des participants

✓ *90% des stagiaires se sentent en mesure d'agir pour améliorer leur sommeil*

1000 € Net

(sans frais de vie et
déplacement)