



## 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@defisantenurition.fr](mailto:cvaugeois@defisantenurition.fr)

02 98 43 99 17

07 60 56 34 22

**1000 € Net**

(sans frais de vie et déplacement)

## Défi santé nutrition ✨ \*

### Sommeil et rythmes de travail

#### Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'impact du sommeil sur la santé
- Connaitre 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'émergence
- 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