

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre les mécanismes du sommeil.
Repérer son fonctionnement face au sommeil.
Développer ses propres ressources pour retrouver naturellement un sommeil réparateur.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié
12 personnes maximum

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE

Atelier d'1 journée

60% théorie

40% pratique

VALIDATION

Attestation de stage

PROFIL FORMATEUR

Nos formateurs sont issus du métier dans lequel ils interviennent.

Ils sont pour un bon nombre d'entre eux en activité dans le métier dont ils sont spécialistes

Programme conforme à l'arrêté du 2 mai 2005 modifié

1^{ère} partie : Mécanismes du sommeil

2^{ème} partie : Les facteurs modifiant le sommeil

3^{ème} partie : Les troubles du sommeil

4^{ème} partie : Les règles basiques qui entrent dans l'écologie du sommeil

5^{ème} partie : Les techniques favorisant le sommeil

- Relaxation
- Respiration
- Visualisation
- Questionnaire diagnostic individuel