

# Le miroir du jour sur notre sommeil

Thèmes : Santé et sécurité au travail - Efficacité professionnelle et management

Tarifs : 155 € / personne ; 1 050 € / groupe

Durée en jours : 1 jour / Durée en heures : 7 heures / Mode formations : Présentiel / Qualiopi : Certifié

## Objectifs de la formation

Gérer son sommeil pour une meilleure efficacité pendant sa journée de travail

## Objectifs pédagogiques

- Identifier les différentes phases du sommeil
- Connaître et identifier les facteurs perturbateurs sur notre sommeil
- Identifier son rythme biologique
- Identifier les insomnies d'ajustements et les insomnies chroniques
- S'approprier des techniques de sophrologie favorisant notre sommeil

## Principaux contenus pédagogiques

- Les différentes phases du sommeil
- Les grandes pathologies du sommeil
- Le rythme biologique du sommeil
- Techniques sophrologiques du sommeil (la sieste flash et l'endormissement)

## Méthodes pédagogiques

La formation s'appuie sur une méthode pédagogique active et participative. Chaque stagiaire est actrice et acteur de sa formation. Les attentes des stagiaires sont prises en compte en début de formation. La formation est rythmée par des temps de mises en pratique, de théorie.

## Moyens et supports remis aux stagiaires

Support écrits, séance audio de relaxation, vidéo

## Modalités d'évaluation

Évaluation à chaud en fin de formation par questionnaire et tour de table.

Évaluation formative : Questionnaire à Choix Multiples  
Évaluation à froid : l'apprenant pourra analyser les effets de la formation sur sa pratique par le biais d'une grille d'auto-observation élaborée en formation.

## Public visé

Tout salarié d'une entreprise, tout fonctionnaire ou membre d'une organisation

## Nombre de participants

6 minimum – 12 Maximum

## Pré-requis

aucun prérequis nécessaire

## Accessibilité

Accessible aux personnes à mobilité réduite

## Contact

Valérie Dedieu

06 30 99 75 62

contact@epoke-sophrologie.fr