

AMÉLIORER SON SOMMEIL ET GAGNER EN EFFICACITÉ

DURÉE 4 h

Présentiel Hauts-de-France et Paris
ou Classes virtuelles

PUBLIC Idéalement 4 à 10 participants

TARIF INTRA 750,00 € HT par jour

Vous cumulez des dettes de sommeil et cela entrave vos performances au quotidien ? Vous avez du mal à vous endormir ou vous vous réveillez souvent pendant la nuit ? Votre concentration n'est plus la même ? Cette formation pratique vous permettra d'acquérir les bons réflexes pour faire de vos nuits des moments privilégiés de récupération. Découvrez toutes les stratégies à mettre en place immédiatement.

L'OBJECTIF DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, les participants seront capables d'améliorer leur sommeil de manière significative.

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue des différentes séquences, les participants seront capables de :

- Comprendre le fonctionnement du sommeil
- Adopter des stratégies pour améliorer leur sommeil
- Expérimenter des techniques de relaxation et de visualisation
- Bâtir leur plan d'action personnel

PROFIL STAGIAIRE

- Cette formation s'adresse aux personnes désireuses de retrouver un sommeil réparateur.

PROFIL FORMATEUR

- Cette formation est animée par un formateur professionnel certifié FFP.

PRÉREQUIS

- Aucun prérequis.

VALIDATION

Nous vérifierons que les objectifs de cette formation sont atteints grâce aux modalités suivantes :

- Durant la formation
 - Mise en situations / Exercices / Nombreux échanges
 - Temps dédié à l'ancrage des savoirs dans la réalité de chacun
 - Réalisation d'un quiz digital et ludique à l'issue de la formation
- À l'issue de la formation
 - Auto-évaluation du stagiaire sur ses progrès
 - Compte rendu et partage dans la limite de la confidentialité avec le ou les prescripteurs
 - Nous conseillons que cette formation soit complétée par un « +1 » deux à trois mois après la formation.

STRATÉGIE

- Une formation dans la durée où le stagiaire est acteur :
 - Une pédagogie où le formateur est ressource. L'idée est que chaque stagiaire s'approprie les nouveaux savoirs et commence à les tester lors de la formation
- Une pédagogie ludique car on apprend mieux dans le plaisir et en s'amusant
- Une pédagogie pragmatique (mise en situation, fiches méthodes) et favorisant le partage (nous avons l'habitude de créer des sous-groupes pour favoriser les échanges et l'émergence de la culture commune)

FACTEURS CLÉS DE SUCCÈS DE LA FORMATION

- Préparation en amont de la formation pour coller au réel et à la culture de l'entreprise
- Utilisation de cas concrets, échanges de pratiques, alternance entre sessions collectives et approches individuelles et personnalisées permettant de lever les freins de chacun
- Formateur spécialiste de votre thématique et connaisseur de votre structure ou a minima de son secteur et des enjeux de vos métiers
- Pédagogie interrogative et active, centrée sur les participants

DÉROULEMENT MACRO DE LA FORMATION

Compétence 1 : Comprendre le fonctionnement du sommeil Analyser les phases du sommeil et leur utilité Comprendre l'utilité de la sieste Tester son niveau de somnolence Identifier sa propre chronobiologie Dédramatiser les insomnies Apprendre à soigner son hygiène veille/sommeil	Compétence 3 : Expérimenter des techniques de relaxation et de visualisation Tester la sophrologie pour améliorer l'endormissement Apprendre à relâcher les zones corporelles de crispation Maîtriser la visualisation positive S'entraîner à la sieste flash Tester la relaxation minute
Compétence 2 : Adopter les bonnes stratégies pour améliorer son sommeil Ancrer les bonnes habitudes au quotidien Apprendre à se connaître Comprendre l'intérêt d'un bon sommeil sur la performance au travail et la pleine concentration	Compétence 4 : Bâtir son plan d'action personnel Présenter son plan d'actions personnel Se motiver et s'engager à suivre de nouveaux comportements

Prix : 750 Euros pour l'ensemble du parcours HT et hors frais

Lieu : Paris ou Hauts-de-France ou classes virtuelles

Délai d'accès : « Notre organisme de formation s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative pour toute formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande »

Accessibilité / Handicap : Nos formations sont a priori ouvertes à tous. Cependant en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations de handicap qui pourraient se présenter. Dans le cas (qui n'est pas encore arrivé à ce jour) où nous ne serions pas en mesure de vous accueillir, nous avons dans notre liste de partenaires l'Agefiph vers lequel nous pourrions vous orienter. À noter que toutes nos formations sont faites dans des locaux « Accessible PMR ».