

LE SOMMEIL AU CENTRE DE VOTRE ÉQUILIBRE ET DE VOTRE BIEN-ÊTRE

2 JOURS

12 HEURES

100% PRÉSENTIEL

Description et objectifs opérationnels

Votre sommeil est perturbé !

Le sommeil est une source d'équilibre physique et psychique. Faites de votre sommeil un allié de votre équilibre bien-être pour préserver votre santé mentale.

Avec la sophrologie, vous allez découvrir des outils pour enfin retrouver votre sommeil, mieux gérer vos nuits et vivre vos journées activement.

Objectifs de la formation :

- Comprendre le fonctionnement du sommeil
- Identifier vos cycles de sommeil
- Apprendre des techniques pour améliorer votre sommeil
- Apprendre à récupérer
- Gagner en concentration et créativité
- Développer votre efficacité
- Améliorer vos prises de décision

Publics visés

Tout public : entreprises, collectivités, particuliers
Manager personnel administratif
Chef d'équipe
Commercial

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités pédagogiques

Travail à partir de documents spécifiques, transmission de connaissances en se basant sur le vécu des participants, leur métier et les apports du formateur.

Un mélange de théories et de pratiques sophrologiques, remise de documents, enregistrements audio des séances et bibliographie.

La pédagogie est de titre participatif, chaque journée comporte en moyenne 2/3 d'exercices pratiques et de mises en situation.

Théorie : éléments de théorie en lien avec les objectifs nécessaires à la compréhension de la physiologie.

Pratiques : exercices pratiques de conscience corporelle, de relaxation dynamique, de récupération active, de travail sur la posture, de respiration. Interactivité : échanges, écoute, expression des sensations, mises en situations et liens avec la vie professionnelle et quotidienne

Programme de la formation

ACCUEIL:

Inclusion, cohésion du groupe, retour d'expériences

Recueil des attentes, cadre et limite de la formation.

UN MEILLEUR SOMMEIL POUR ETRE PERFORMANT

JOUR 1

COMMENT FONCTIONNE LE SOMMEIL ?

L'écologie de vie autour du sommeil

Les fonctions physiologiques du sommeil

Le train du sommeil

Calcul de la durée de son cycle de sommeil

L'APPORT DE LA SOPHROLOGIE

Les siestes : flash, parking, royale, sources de récupération, de vigilance et d'efficacité

Des astuces pour se préparer à mieux dormir

Exercices de relaxation dynamique et respirations synchroniques

JOUR 2

NOUS SOMMES INEGAUX FACE AU SOMMEIL

L' anxiété pourvoyeuse d'insomnie : échelle anxiété et sommeil

Les pathologies du sommeil

Les métiers spécifiques : travail posté, travail de nuit...

L'APPORT DE LA SOPHROLOGIE

Les Cycles Circadiens

Agenda de sommeil, échelles, questionnaires

Exercices de relaxation dynamique et respirations synchroniques

CONCLUSION et ECHANGES

Bilan oral et écrit

Remise du support (théorie et exercices pratiques) et enregistrements des séances

Supports pédagogiques

Tableau

Paperboard

Powerpoint

Livres

Enregistrements

Questionnaires

Documents remis

Livret pédagogique

Enregistrements audios

et exercices

Modalités d'évaluation

Initiale : QCM

Finale : QCM

Formateur

Praticienne en sophrologie experte en régulation du stress

Equipement(s) et/ou matériel(s) à apporter pour suivre la formation

Matériel pour prise de notes

Effectifs

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Individuel

Durée, dates et coût de la formation

2 jours
12 heures

21 & 22
SEPTEMBRE 2020

840 €
Tarif inter

2380 €
Tarif intra

Formation sur mesure
: sur demande à notre
conseiller de formation

Dispositif(s) de financement

Pour les salarié(e)s, formation éligible au Plan Conventionnel du Sport* et au Plan de Développement des Compétences.

*Pour les entreprises adhérentes à l'AFDAS
Autofinancement

Accessibilité de la formation



Locaux



Formation

Lieu(x) de formation

CRAF2S - Campus Effiscience
14460 COLOMBELLES

S'INSCRIRE EN FORMATION !



Sébastien MONNIER

Votre conseiller en formation

06.37.90.40.84 - 02.31.15.69.19

competences@craf2s.fr

CRAF2S

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814 auprès du Préfet de Région Normandie

Campus Effiscience - 1-3 rue Léopold Sédar Senghor - 14460 COLOMBELLES

02.31.15.69.19 contact@craf2s.fr craf2s.fr

CRAF^{2S}
Sport & santé