

## SOMMEIL ET SANTÉ AU TRAVAIL



### Objectifs

Cette formation doit permettre au stagiaire de :

- Identifier les mécanismes liés à son propre sommeil
- Faciliter l'endormissement et diminuer les éveils durant la nuit
- Développer une stratégie personnelle pour être au mieux de sa forme grâce à un sommeil réparateur

### Programme

#### La physiologie du sommeil

- Qu'entend-on par horloge biologique ?
- A quoi correspondent les différents stades du sommeil ?
- Comment évaluer vos besoins personnels en sommeil ?

#### Les troubles du sommeil

- Sommeil et vigilance : impact sur les risques professionnels
- Êtes-vous court dormeur ou insomniaque ?
- Les alliés et les saboteurs du sommeil
- Connaître et reconnaître les principaux troubles du sommeil
- Alcool, caféine et insomnie : le trio gagnant
- Conséquences du stress sur la santé et son sommeil

#### Les moyens pour mieux dormir

#### Les différents types de sieste

#### Sommeil et alimentation

#### La gym douce comme préalable à l'endormissement

#### Le duo gagnant : l'attention et la perception

### Méthodes pédagogiques

- Évaluation des connaissances et/ou des pratiques avant ou au démarrage, et à l'issue de la formation
- Pédagogie interactive, apports méthodologiques et théoriques, partage d'expériences et mises en pratique d'exercices corporels d'aide à la relaxation.
- Remise d'un support pédagogique et d'une bibliographie

### Durée

2 jours soit 14 heures

### Public

Tout professionnel volontaire

### Tarifs

450 € nets par stagiaire

### Prérequis

Aucun

### Lieux

Inter ou intra entreprise

### Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

