



Accompagnement individuel Sommeil et performance

Durée : pour chaque salarié, un bilan initial de 1h suivi de 4 sessions bimensuelles de 30 minutes, en visioconférence.

Option de prolongation de la formation par 3 sessions mensuelles de 30 minutes.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* – dont la santé physique peut être impactée par le travail.

OBJECTIFS

Comprendre les risques liés aux troubles du sommeil.
Apprendre à utiliser les règles d'une bonne hygiène du sommeil, et à les appliquer au quotidien.
Apprendre à gérer stress, anxiété et mauvaises représentations vis-à-vis du sommeil.

PROGRAMME ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Un bilan initial réalisé avec chaque stagiaire permet d'identifier les problématiques individuelles.
Des parcours personnalisés sont définis et enseignés individuellement au long du programme.
Ces conseils sont accompagnés d'apports théoriques et d'outils pour leur ancrage dans le quotidien.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Abonnement d'un an à l'appliZC permettant de retrouver ses conseils personnalisés et de suivre sa progression individuelle.

INTERVENANT

Psychologue spécialiste du sommeil.

VALIDATION

Validation des acquis et de leur application au quotidien lors de chaque session avec le psychologue.

COMMENT FINANCER CETTE FORMATION

Financement formations ZC Santé

TARIF

Bilan (1h) + 4 séances (30mn) : 350€ H.T. par salarié
Bilan (1h) + 7 séances (30mn) : 450€ H.T. par salarié
Abonnement d'un an à l'appliZC inclus



FORMAT

Suivi individuel en visioconférence



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

À partir d'un salarié.
Accompagnement d'équipes entières ou sur base de volontariat.



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Formation possible à tout moment de l'année à compter de la signature du devis

Mise à jour : 30 juin 2025

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté