



# Formation ou sensibilisation

## Améliorer son sommeil

Durée :

Formation : 3h30 (1/2 journée)

Sensibilisation : 1h30

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap\* – dont la santé mentale peut être impactée par le travail, quel que soit le niveau hiérarchique.

### OBJECTIFS

Comprendre le fonctionnement du sommeil.  
Intégrer les principes pour un sommeil réussi.  
Identifier les comportements favorisant le sommeil.

### DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE (FORMAT LONG)

- Test d'évaluation de son efficacité du sommeil
- Le besoin de sommeil : rythme circadien et éléments physiologiques
- Troubles du sommeil :
  - Définition et chiffres clés en France
  - Impact sur la santé à court, moyen et long terme
- Les facteurs de risques
  - Stress, facteurs psychologiques et physiologiques
  - Cas particuliers du travail de nuit et en horaires décalés
  - Echanges et partage d'expérience
- Identifier son rythme éveil / sommeil
  - Test : quel est mon chronotype ? (et présentation des différents chronotypes)
  - Rythmer sa journée selon son chronotype
  - Echanges et partage d'expérience
- Les règles de l'hygiène du sommeil
  - Outil : l'agenda du sommeil
  - Créer des habitudes pour améliorer son hygiène du sommeil : la boucle de l'habitude
  - Echanges et partage d'expérience
- Somnolence et vigilance sur la route
- Quiz : les (fausses) croyances sur le sommeil

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques
- Cas pratiques
- Echanges et retours d'expérience
- Conseils pratiques du formateur

### ÉVALUATION

- Quiz d'acquisition des connaissances
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de suivi de la formation

### SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Dans le cas d'une formation, un livret pédagogique est remis aux stagiaires

### INTERVENANT

Psychologue spécialiste du sommeil.



### FORMAT

Collectif en présentiel



### PRÉREQUIS

Aucun



### EFFECTIFS

15 personnes maximum



### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

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



### POSSIBILITÉ DE FINANCEMENT

[Découvrir](#)

Mise à jour : 30 janvier 2024

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ [contact@zcsante.com](mailto:contact@zcsante.com)

☎ 06 76 29 51 01

**zcsanté**