



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

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté