



Formation 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.

PÉDAGOGIE

Parcours personnalisé en lien avec les problématiques et les objectifs définis lors du bilan initial.
Ancrage des recommandations dans les habitudes quotidiennes.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Remise d'un livret (carnet de bord) complété au long de la formation.

INTERVENANT

Psychologue spécialiste du sommeil.

VALIDATION

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

TARIFS

- Bilan + 4 semaines : à partir de 325€ H.T.
- Bilan + 7 semaines : à partir de 425€ H.T.

Mise à jour : 30 novembre 2022



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

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté
à chacun sa prévention