



LES ATELIERS PRÉVENTIONS : SOMMEIL ET VIGILANCE

Des journées plus efficaces grâce à des nuits plus sereines.



présentiel



à distance



PUBLIC

Tout professionnel libéral ou indépendant installé.



PRÉ-REQUIS

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis.

Pour les sessions en VISIO, prévoir une connexion internet, stable, fluide et un PC ou un MAC équipé d'une webcam et d'un micro ouvert.



DURÉE

1 demi-journée soit 3 heures.



MOYENS PÉDAGOGIQUES EN PRÉSENTIEL

Salle de formation adaptée et équipée en vidéoprojecteur, en tableau et en paperboard ainsi qu'un accès au Wifi.



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Méthode expositive et active.



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation des acquis et évaluation de satisfaction des stagiaires à l'issue de la formation.

Qualiopi
processus certifié



OBJECTIFS DE FORMATION :

A l'issue de la formation, le participant sera en mesure de mettre en pratique des conseils pour rééquilibrer et améliorer son sommeil.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

1. Identifier les mécanismes généraux du sommeil, et les facteurs importants pour rééquilibrer le sien.

2. Expérimenter et s'approprier des techniques adaptées dans le but d'améliorer le sommeil et éviter toute pathologie.



ÉLÉMENTS DE CONTENU :

1. Qu'est-ce que le sommeil ?
▶ Définition,
▶ Son rôle, son importance dans notre efficacité professionnelle quotidienne,
▶ Les différents cycles du sommeil.

2. Les rêves
▶ Les rêves anxiogènes

3. Les pathologies du sommeil :
▶ Insomnie,
▶ Hypersomnie,
▶ Narcolepsie,
▶ Somnambulisme,
▶ Apnée du sommeil.

Cet apport théorique sera accompagné d'exercices et de techniques permettant de récupérer un sommeil de qualité et par conséquent, une meilleure efficacité professionnelle.

**JOURNÉE
PRISE EN
CHARGE ***

Ces formations peuvent vous intéresser :



**LES ATELIERS
PRÉVENTION,
LE MAL DE DOS**



**GAGNER EN
EFFICACITÉ AVEC
LE MIND MAPPING
NIV. 1**

* cf nos conditions générales.

Dates, lieux et inscription : www.mplgrandouest.org.

Numéro de téléphone unique : 02 41 35 19 20 - contact@mplgrandouest.org