



Développement personnel  
et professionnel

En 2020, FORMEZ VOUS !



AVEC LES ENTREPRENEUR.E.S

DE CO-ACTIONS !

## Réguler les troubles du sommeil : Des clefs pour mieux dormir.

Nous connaissons tous des variations de notre qualité de sommeil. Ces variations dépendent de multiples facteurs qu'il est important d'identifier tout d'abord, pour ensuite apprendre à s'y adapter. Les troubles du sommeil, quand ils s'installent dans la durée, peuvent devenir très handicapants dans la vie personnelle comme dans la vie professionnelle. Les outils proposés permettront d'agir pour prendre soin de son sommeil.

### Objectif global

Intégrer les conditions théoriques et pratiques d'un sommeil de qualité.

### Objectifs opérationnels

- Prendre des repères sur sa propre qualité de sommeil.
- Comprendre les mécanismes du sommeil.
- Expérimenter des outils pratiques de prévention.
- Construire sa propre routine du soir.

### Méthode pédagogique

Alternance d'apports théoriques et d'expérimentations pratiques avec partage du vécu. Construction d'un plan d'action personnalisé pour créer de nouvelles habitudes.

### Supports utilisés

Vidéo projecteur, paper-board, relevé du sommeil, tests d'auto évaluation, plaquettes et vidéos de prévention, exercices corporels.

### Contenu et déroulement

Les pratiques peuvent varier en fonction de l'analyse des résultats des questionnaires et relevés de sommeil du groupe.

- Echanges en sous-groupes sur les constats et solutions personnelles.
- Comprendre le fonctionnement physiologique.
- Comprendre ce qui favorise un bon sommeil.
- Expérimenter des exercices de prévention et préparation (endormissement, micro sommeil).
- Plan d'action personnalisé.

Après chaque pratique, un temps de partage de l'expérience vécue est laissé aux membres du groupe, dans un cadre de parole et d'écoute, libre, responsable et bienveillant.

**Durée :** 1 journée

**Public ciblé :** Entrepreneur.e.s, porteurs/porteuses de projet, responsables d'associations.

**Prérequis :** Avoir envie de changer ses habitudes et ne pas avoir peur de mettre en jeu son corps.

- Avant la formation : relevé du sommeil sur une semaine.
- Avant la formation : questionnaire individuel sur la qualité de sommeil perçue.

**Formateur.trice :** Fabien GELEY, sophrologue RNCP, formateur, facilitateur et animateur.

**Cycle formations :** Prévention des risques, santé et qualité de vie au travail



**Contact et inscriptions :**

Retrouvez toutes les dates de nos formations sur notre site web et inscrivez-vous : <http://co-actions.coop/co-actions/agenda/>  
+ d'info : Céline Cabrignac, Chargée de la formation interne / 06 83 53 35 61 / [formation@co-actions.coop](mailto:formation@co-actions.coop)