

Mon sommeil et moi...

des clefs pour mieux dormir

Prévention et régulation des troubles du sommeil

Nous connaissons toutes et tous des variations de notre qualité de sommeil. Elles dépendent de multiples facteurs qu'il est important d'identifier tout d'abord, pour mieux apprendre ensuite à s'y adapter. Les troubles du sommeil peuvent devenir très handicapants dans la vie professionnelle en provoquant la somnolence au volant, en perturbant les capacités intellectuelles et en affaiblissant la concentration. Les outils proposés permettront de prendre soin de son sommeil pour une meilleure sécurité au volant et une meilleure efficacité intellectuelle.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les critères d'un sommeil de qualité
- Expérimenter des techniques de prévention des troubles
- Concevoir sa propre routine du soir

Prérequis

L'inscription est conditionnée par l'engagement à renseigner un questionnaire sur la qualité de sommeil perçue et à tenir un relevé de son sommeil pendant les 14 jours qui précéderont l'entrée en formation. (documents fournis à l'inscription)

Evaluations

L'analyse des relevés du sommeil permettra d'adapter les objectifs et les contenus pédagogiques.

Public

- Salarié.es et Entrepreneur.es Coop'alpha & Co-actions

Moyens matériels et pédagogiques

- Vidéo projecteur, tableau numérique et Tableau blanc.
- La formation sera basée sur une alternance de contenus théoriques et d'applications de techniques (les "pratiques"). Ces dernières pourront varier en

fonction des relevés de sommeil des participants et du contenu des questionnaires renseignés en amont de la formation.

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

Contenus

- Partage d'expériences sur les constats et solutions personnelles
- Pratiques : les respirations, relaxation dynamique, contractions/détentes, cohérence cardiaque...
- Notions théoriques : Les trains du sommeil et les règles générales pour une bonne hygiène du sommeil. Le cerveau pendant le sommeil, les troubles du sommeil et les cas particuliers. Les apports des médecines traditionnelles asiatiques, vigilance et somnolence au volant
- Analyse collective des relevés du sommeil
- Co-construction du rituel du soir de chacun.e

Durée

- 1 jour en présentiel

Lieu

- Co-actions _ Bolieu, 46-48 rue Ferdinand Buisson, 33130 Bègles

Formateur



Fabien GELEY : Formateur certifié FFP, Sophrologue RNCP, Consultant en bilans de compétences, Thérapeute familial