

## Retrouver un sommeil réparateur

Référence : FCOCOM0003

Thématique : Me former au développement personnel

# FORMATION CONTINUE

Taux de satisfaction 2022 : 100%

### Objectifs

- Décrypter vos habitudes, comprendre les cycles du sommeil
- Mettre en place votre stratégie pour générer de la sérénité
- Retrouver du plaisir à l'accomplissement de votre travail et dans votre vie en général
- Détente flash, relaxation réflexe, mini-sieste : savoir gérer les « coups de barre »
- Apprendre à récupérer pour être au maximum de son efficacité

### Programme

1. Comprendre le fonctionnement de son sommeil pour le démystifier

Identifier les vertus réparatrices du sommeil

- Discerner le lien entre respect des rythmes biologiques et performance
- Analyser les mécanismes et les cycles de son sommeil
- Savoir se mettre à l'heure de son horloge interne
- Le sommeil : indice et protection face au « burn out »

2. Favoriser un sommeil vraiment récupérateur.

Alternance activité/repos, nutrition, activité sportive : la nuit se fabrique le jour...

- Créer un environnement de sommeil optimal, calme et apaisant pour dormir « comme un bébé »
- Connaître et ne pas résister aux signes du sommeil pour prendre le bon wagon
- Eduquer son sommeil à la régularité et savoir se réveiller au bon moment

3. Protéger son sommeil des agressions de la vie quotidienne

- Déplacement, décalage horaire, travail posté : organiser son sommeil pour être en forme
- Savoir-faire « la coupure » avec sa journée de travail et récupérer en 15 minutes
- Désencombrer et débrancher le cerveau pour trouver le sommeil plus facilement
- Stress, anxiété : travailler sur ses émotions et son corps pour dégonfler et évacuer la pression
- Eveil et vigilance : exercice de respiration, distinguer les différentes siestes et pratiquer la sieste « flash »

### Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

### **Méthodes mobilisées**

- Méthode : apports théoriques, interactivité des participants par des exercices afin de favoriser la prise de conscience des comportements à faire évoluer et qui donneront lieu à des débriefings afin d'aider chaque participant à construire ses propres outils et solutions
- Moyens : salle de formation avec tables individuelles - 1 salle informatique équipée de 12 postes informatiques, avec accès internet

### **Modalité d'évaluation**

Test d'évaluation  
des acquis de la formation par le formateur

### **Durée**

1 jour  
en présentiel  
(7 h)

### **Modalités et délais d'accès**

Sur inscription aux dates indiquées pour chaque session

### **Tarif public**

244 € / jour nets de taxe (tarif 2023) avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l'organisme de financement de la formation professionnelle

### **Tarif artisan**

:

«

Entreprise inscrite au Registre National des Entreprises (RNE), exerçant une activité artisanale dont le code d'activité (APRM) relève de la NAFA, Nomenclature d'Activité Française de l'Artisanat

»

- Possibilité de prise en charge partielle du coût de la formation sous réserve des conditions des organismes financeurs - Nous contacter

### **Accessibilité**

Pour les personnes qui rencontreraient des difficultés issues d'une situation de handicap, même léger, merci de nous contacter afin d'établir les modalités d'accessibilité et d'adaptation à la formation

### **Chambre de Métiers et de l'Artisanat des Pays de la Loire**

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z

*Date de mise à jour : 13 février 2023*

Délivré par:

- Angers (CMA49 accueil) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Angers (CMA49 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- CMA Pays de la Loire (siège régional) : 6, boulevard des Pâtureaux - 44985 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX

Prochaine session en cours de programmation. Vous pouvez dès à présent nous faire part de votre intérêt en cliquant sur "Être rappelé pour en savoir plus" depuis la page descriptive de l'offre sur votre plateforme.

Tarifs:

- ARTISAN (INSCRIT AU RM) - contact
- TOUT PUBLIC - contact