Retrouver une qualité de sommeil pour être plus performant

Référence : FCOCOM0004

Thématique : Me former au développement personnel

FORMATION CONTINUE

Objectifs

- Connaitre les rythmes biologiques et mécanismes du sommeil
- Améliorer la qualité de son sommeil
- Acquérir des techniques simples

Programme

- Comprendre la physiologie et les mécanismes du sommeil
- Mesurer l'état de son sommeil et de sa vigilance
- Acquérir des techniques à utiliser dans son quotidien
- Comprendre les effets du stress sur le sommeil

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

Méthodes mobilisées

Méthodes
:

- Alternance de théorie, de jeux ludiques (quizz interactif, tableau blanc numérique…), exercices et animation en classe inversée
- En fonction du public et des moyens mis à disposition, il sera possible de mettre en place les apports théoriques en e-learning afin de favoriser les cas pratiques lors des sessions en présentiel. Des tests de positionnement et des renforcements post formation (classe virtuelle), seront mis à disposition des apprenants sous forme de formation ouverte à distance (e-learning)
- Un support de formation sera donné à chaque apprenant sous forme numérique

Moyens
:

- Salles de formation équipées d’un vidéo projecteur et de tables individuelles, avec accès internet
- Classe mobile de 10 postes informatiques

Modalité d’évaluation

Evaluation
des acquis de la formation par le formateur

Durée

1 jour (7 h)

Modalités et délais d’accès

Sur inscription

Tarif public

239 € / jour nets de taxe avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l’organisme de financement de la formation professionnelle

Tarif artisan
(inscrit au RM)

59 € / jour nets de taxe sous réserve des conditions de prise en charge des organismes financeurs

Mention

Formation accessible et adaptée aux personnes en situation de handicap

Chambre de Métiers et de l’Artisanat des Pays de la Loire

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z

Numéro de déclaration d’activité : 52 44 07494 44

Délivré par:

- Laval (CMA53 accueil) : 39, quai André Pinçon - CS 30227 - 53002 LAVAL CEDEX
- 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:

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