

# APPRIVOISER SON SOMMEIL ET L'AMÉLIORER DURABLEMENT

## Partie 2

### FORMATION EN PRESENTIEL

#### Public

Tout public

#### Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, l'apprenant sera, notamment, capable de :

- ✓ Connaître les conditions favorables pour un bon sommeil
- ✓ Programmer son coucher (signes d'endormissement, rituels, activités relaxantes, préparation mentale à un bon sommeil)
- ✓ Ajouter à son programme d'exercices de nouveaux outils sophrologique pour améliorer son sommeil

#### Prérequis

Public ayant déjà assisté à la formation « Comprendre les mécanismes du sommeil et expérimenter des outils : Partie 1 » (depuis 1 semaine à 15 jours) et ayant expérimenté le programme d'exercices avec l'agenda du sommeil pendant ce délai

#### Accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap

Nous contacter pour les modalités organisationnelles à adapter au handicap.

#### Durée

3 heures

Tarif \*Nous contacter

### CONTENU

#### Interventions théoriques

- ✓ Les bienfaits du sommeil
- ✓ Bonnes pratiques pour mieux dormir
- ✓ Préparer les conditions favorables du coucher

#### Interventions pratiques

- ✓ Echanges et retour avec les participants sur l'évolution de leur sommeil
- ✓ Identifier ou/et recréer des rituels de coucher
- ✓ Développer ses ressources et ses sensations positives avec les 5 sens
- ✓ Exercices de relaxations dynamiques
- ✓ Techniques de lâcher prise : méditation, auto-suggestion
- ✓ Relaxation de préparation mentale pour se programmer à un bon sommeil

**Théorie : 40%, mise en pratique d'exercices de sophrologie : 60%**

#### Formateur

En vue de garantir des apprentissages adaptés, nos formateurs en prévention des risques professionnels disposent de solides expériences métier attestées par notre service référent. Ils sont titulaires d'un certificat de formateur délivré par l'INRS et/ou de qualification(s) ou diplôme(s) dans leur(s) domaine(s) de compétences.

### ORGANISATION

#### ➤ Limite d'effectif

8 participants

#### ➤ Moyens pédagogiques et techniques

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.

#### ➤ Dispositif de suivi de l'exécution des résultats

- Évaluation de satisfaction de la formation  
*L'analyse des résultats obtenus permet, quand il y a lieu, de mettre en place les mesures correctives adaptées*

- Attestation de formation délivrée si les compétences sont validées par le formateur

#### Support remis à chaque participant