

FORMATION ATELIER PRATIQUE **LE MANAGEMENT DU SOMMEIL**

Public cible : Tout travailleur
Durée : 1 jour
Lieu : En présentiel
Nombre de participants : 10 à 20 pers.
Tarif : Devis sur demande



www.ipeso.be



FICHE DESCRIPTIVE

DUREE

1 journée

En option : 4 heures d'évaluation du plan d'action (3h en présentiel et 1h de rapport)

PUBLIC

Cette formation s'adresse aux directions, à la ligne hiérarchique, ressources humaines et collaborateurs

NOMBRE

Pour vous assurer une transmission d'acquisitions, une qualité de formation et atteindre ensemble vos objectifs, nous limitons le nombre de participants à 20 personnes appartenant à la même entreprise

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les merveilleux mécanismes du sommeil (pourquoi dormons-nous?)
- Faire une corrélation entre énergie et qualité de vie au travail
- Agir sur les dérèglements des mécanismes naturels du sommeil pour augmenter les capacités et compétences (mental, physique, émotionnel et social)
- Acquérir et appliquer des techniques pour des changements durables bénéfiques sur les AVP (activités de la vie professionnelle)
- Connaître son chronotype et réaliser un bilan hypnique

PROGRAMME

- Introduction à la physiologie et troubles du sommeil
- Le sommeil et (i) la mémoire, (ii) la vigilance, (iii) la concentration, (iv) la rapidité d'exécution des tâches
- L'hygiène du sommeil (les facilitateurs et les perturbateurs)
- La sieste : un booster d'énergie
- La méthode SATÉD
- Les 7 clés pour un sommeil réparateur et favoriser un environnement sain au travail
- Personnalisation du sommeil et la performologie du sommeil (l'efficacité d'une nuit)
- Comment faire dormir mon stress ?
- Mon programme 365

FORMATEURS

Najat Bouzalma : Facilitatrice et coach en santé du sommeil, formatrice, hygiéniste du sommeil

G. Oversacq : Investigateur en performance du sommeil et formateur de la méthode SATÉD

SPECIAL COVID-19 : Pour la sécurité de tous, toutes les mesures de sécurité sont appliquées

Manager vos nuits pour performer et atteindre tous vos objectifs de la journée

Par N. Bouzalmad et G. Oversacq

MOTS CLÉS

Loi bien-être
Équilibre
Développement personnel
Santé du sommeil
Engagement
Reconnaissance
Efficience
Fatigue chronique
Qualité de vie au travail
Créativité et vigilance
Savoir-agir

La formation "Le management du sommeil" permet de recevoir un programme complet qui aborde différents aspects du sommeil pour des meilleures journées avec des résultats sensiblement améliorés sur les AVP (activités de la vie professionnelles), AVQ (activités de la vie quotidienne), et les compétences psycho-sociaux, ... Découvrez les clés pour atteindre des objectifs fiables et durables. Au-delà d'une nouvelle connaissance des merveilleux mécanismes du sommeil, la formation vous donnera des outils complets pour un sommeil réparateur. L'efficience du sommeil permet à chaque collaborateur de fournir la journée toute l'énergie récupérée la nuit pour une bonne qualité de vie au travail.

Changez vos nuits pour changer de vie !

Offrez toute l'énergie nécessaire à vos collaborateurs

SCÉNARIO PÉDAGOGIQUE

Toutes nos formations favorisent la co-construction pour arriver à un objectif commun. De cette façon, nous facilitons la prise d'initiative responsable et l'échange des pratiques entre les participants. Nous privilégions la transmissions de connaissances par l'action. Ceci dans l'objectif de résultats durables et d'une interaction permanente entre les bénéficiaires et les formateurs.





Ne pas jeter sur la voie publique
Ed. resp. : Najat Bouzalmad Rue A. De Bast 1
1083 Ganshoren Belgique
Design : COM point com

IPESO
Institut de la Prévention,
de l'Eveil et du Sommeil
1 rue Albert de Bast
1083 Bruxelles
Tél. +32 (0)2 230 07 80

www.IPEso.be

BE 0556 717 345