

## Les clés du sommeil pour une meilleure qualité de vie au travail

Le sommeil favorise la concentration, la mémoire, la créativité et la prise de décision.

Comprendre les cycles et son sommeil et les mécanismes du stress, c'est pouvoir être plus performant et actif au quotidien.

### ► Objectifs pédagogiques

- identifier les signes de stress et les symptômes
- localiser et analyser les sources de stress
- identifier ses besoins et son rythme de sommeil
- mettre en place des routines bien-être pour favoriser un sommeil récupérateur
- distinguer les facteurs perturbateurs de son sommeil

**Public :** tout public

**Taille du groupe :** de 3 à 10 personnes

**Prérequis :** aucun

### ► Modalités de déroulement

en présentiel, hybride ou à distance  en inter ou en intra  anglais et français	1 jour = 7 heures	Lieu:  chez le client	Tarif :  350€ / personne* (hors frais de déplacement)  Formation en intra- : demandez votre devis*
---	-------------------	-----------------------------	--

\*Prise en charge possible Opcō



## ► Modalités et moyens

### Modalité d'inscription

Sur [www.arkadia-formation.fr](http://www.arkadia-formation.fr) : validation de l'inscription après validation des prérequis et du profil de l'apprenant (par téléphone ou mail) puis signature du devis et de la convention de formation.

### Matériel nécessaire

De quoi prendre des notes.

### Modalités d'évaluation

- 2 documents à remplir, synthétisant l'évolution du savoir-faire
- Questionnaires de satisfaction en fin de formation
- Questionnaire quelques semaines plus tard, en ligne, sur le transfert des acquis

### Personnes chargées du suivi pédagogique et technique

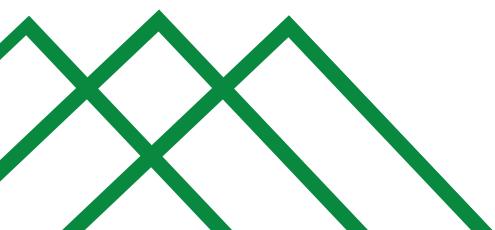
- La formatrice
- La conseillère pédagogique

### Moyens de suivi administratif

- Convention de formation
- Programme détaillé
- Emargement
- Certificat de réalisation

### Moyens utilisés pour la formation

- Salle de réunion équipée d'un vidéoprojecteur et d'un tableau blanc
- Un livret d'exercices pratiques remis à chaque stagiaire après la formation



## ▶ Modalités et moyens

### Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques interactifs
- Auto-diagnostic et tests individuels
- Exercices de relaxation

### Modalités de suivi et d'assistance

- Session en présentiel, à distance ou hybride
- Suivi et assistante par la conseillère pédagogique.

### Nature des travaux demandés aux stagiaires

- Mises en pratique
- Quiz d'évaluation et de satisfaction

### Conditions de réponse

Réponse sous 48h (hors week-end et jours fériés)

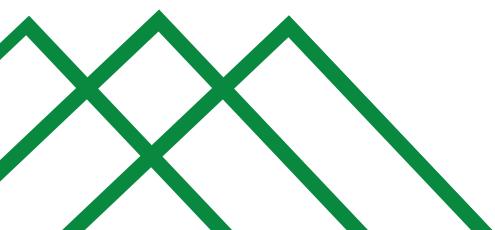
## ▶ Formatrice : Allison Bordes

Allison Bordes est spécialiste de la prévention de la santé au travail et du stress au travail.

Elle intervient en entreprise depuis 8 ans sur ces sujets.

Avec 10 ans d'expérience en tant que responsable marketing et événementiel, elle utilise de solides compétences : aisance relationnelle, connaissance de l'environnement de l'entreprise, capacité d'adaptation, sens pédagogique et d'écoute.

Passionnée par l'humain, grâce à son expatriation au Moyen Orient et ses différents voyages en Asie, elle apporte une vision différente et une approche complémentaire sur l'encadrement et l'animation d'un groupe.



## Programme détaillé

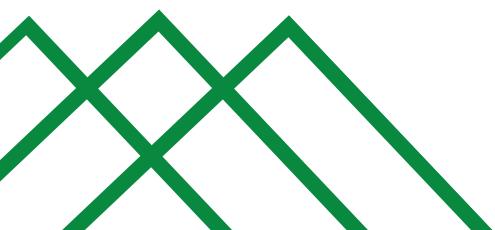
### L'influence du sommeil sur la qualité de vie au travail

#### Définition du stress

- Les 3 phases du stress : prendre conscience de son stress
- Les types de stress
- Les symptômes et signes du stress : être à l'écoute de son corps
- Exercices pratiques : cohérence cardiaque

#### Les sources ou facteurs du stress

- Les facteurs internes et externes du stress
- Le thermomètre du stress : quelles activités je fais en fonction de mon stress
- Ce que je contrôle ou ce que je ne contrôle pas : zone de contrôle - zone d'influence - zone de panique



## Qu'est-ce que le sommeil ?

- Le sommeil, fonction vitale de l'organisme
- Le rythme « circadiens » - l'horloge biologique interne – besoins et rythme de sommeil

## Sommeil et travail : impact professionnel du sommeil

- Problèmes de sommeil : des répercussions variables dans le monde professionnel

## Conjuguer sommeil et travail : les routines bien-être

- Les règles d'or du bon dormeur
- Pratiquer une activité physique
- Apprendre à se relaxer
- La sieste : une pratique aux bienfaits multiples
- La lumière

## Un sommeil de qualité

- Sommeil et écrans
- Sommeil et horaires postés ou décalés
- Aménager sa chambre pour bien dormir
- Identifier les éventuelles pathologies : quand faut-il consulter ?