

" Réconciliez-vous avec le sommeil, pour être plus productif "



## Public concerné :

Toute entreprise, tout professionnel et leur représentant (conjoint, salarié)



## Objectifs

A l'issue de la formation, le ou la participant(e) sera en mesure de :

- Identifier les raisons de sa problématique du sommeil ;
- Apporter les corrections nécessaires.



## Programme

- Fonction du sommeil ;
- Les trois cycles du sommeil ;
- Les causes principales du sommeil perturbé ;
- Le stress et ses manifestations ;
- Conseils pratiques à instaurer durant la journée ;
- Conseils pratiques à instaurer en fin de journée ;
- Entrer dans le sommeil ;
- Retour des stagiaires.



## Pré-requis :

Pas de pré-requis spécifique demandé




## Période :

De novembre à décembre 2023  
Préinscription avant le **31/10/2023**

De janvier à avril 2024  
Préinscription avant le **30/11/2023**



## Lieu :

- Chenôve (21)
- Besançon (25)
- Vienne (38)
- Auxerre (89)
- En distanciel 



## Horaires :

9h00 à 12h30  
13h30 à 17h00  
**Durée** : 1 journée (7 heures)



## Tarifs : 200 € HT

**VIVEA** : Finançable à 100% sous réserve d'acceptation de la demande de prise en charge

**OCAPIAT, FIFPL, FAFCEA**  
Prise en charge possible selon l'organisme financeur



## Intervenante :

**Françoise VIDAL**  
Formatrice, Sophrologue et Thérapeute

