

Mieux dormir pour rester efficace au travail

" 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 notre 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



Date :

Jeudi 14 décembre 2023



Lieu :



Webinaire



Horaires :

9h00 à 11H00



Tarifs :

Adhérent Agrément ou Sérénité :
"Gratuit"
Adhérent Essentiel : 40 € HT



Intervenante :

Françoise VIDAL
Formatrice, Sophrologue et Thérapeute

