

Formation : Prévention et promotion de la santé grâce à un meilleur sommeil

Objectif de la formation : Comprendre le fonctionnement du sommeil et les impacts sur la santé d'un déficit de sommeil, afin de connaître son propre rythme, préparer une routine individuelle pour un sommeil efficace et prévenir les pathologies et risques liés à un sommeil inadéquat.

Durée
4 heures

Horaires
8h30-12h30 ou 13h30-17h30

Dates des sessions
A définir avec le demandeur

Lieu
Présentiel, dans les locaux du demandeur ou dans une salle externe (frais de location en sus).

Tarif
170€/pers.
(De 8 à 12 participants)

Modalités et délais d'accès
Inscription sur
contact@reflexens.com
La formation débute au minimum 72 heures après la finalisation du dossier administratif.

Modalités d'évaluation

- Mises en situation
- Quizz
- QCM de fin de formation

Répartition du temps
Théorie : 45%
Pratique : 55%

Catégorie d'action
Action de formation

Contact
Email : contact@reflexens.com

Objectifs pédagogiques Prérequis

- Comprendre le fonctionnement du sommeil,
- Comprendre les impacts sur la santé d'un manque de sommeil ou d'un sommeil de mauvaise qualité,
- Identifier son propre rythme du sommeil,
- Préparer une routine individuelle pour un sommeil efficace.
- Maîtriser la langue française à l'oral et à l'écrit,
- Maîtriser les outils digitaux (Formulaires en ligne) ainsi que les outils de communication (email).

Accessibilité

Si un bénéficiaire présente des contraintes particulières liées à une situation de handicap, veuillez nous contacter au préalable afin que nous puissions, dans la mesure du possible, adapter l'action de formation.

Public visé

Tous salariés, en horaires atypiques ou non, ayant un sommeil de mauvaise qualité ou un déficit de sommeil, ou souhaitant améliorer son sommeil pour une meilleure qualité de vie.

Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

Accueil des stagiaires dans leurs locaux, ou dans une salle externe dédiée à la formation.

En présentiel :

- Documents supports de formation distribués aux participants
- Diaporama de présentation projeté
- Apports théoriques et apports de l'Inrs
- Etude de cas concret individuel
- Quizz en salle ou en ligne

Le formateur :

- Utilisera des techniques d'animation de groupe, un questionnaire individuel sur le sommeil REFLEXENS et du matériel informatique et bureautique simple (PC, suite Microsoft Office).
- Fera référence à des recommandations de l'Inrs.

Programme



- ❑ **Partie 1-En quoi consiste le sommeil ?**
 - Le sommeil
 - Les différentes phases du sommeil
- ❑ **Partie 2- Protéger son sommeil : Les impacts d'un manque de sommeil**
 - Les troubles du sommeil
 - Les horaires atypiques en travail de nuit
 - Les horaires atypiques sans travail de nuit
 - Les alliés et les ennemis du sommeil
- ❑ **Partie 3-Se préparer pour bien dormir**
 - Debrief des questionnaires : Observer
 - Debrief des questionnaires : Agir
 - Plan d'actions : Préparer sa routine sommeil
- ❑ **Partie 4- A la recherche du sommeil perdu**
 - Récupérer un manque de sommeil
 - Les gestes de Réflexothérapie Palmaire
 - Les gestes de Réflexothérapie Faciale
- ❑ **Partie 5- Pour aller plus loin : quelques outils**
 - La respiration
 - La luminothérapie
 - La méditation guidée

Compétences du formateur

La formation est dispensée par des professionnelles de la qualité, des risques professionnels et psychosociaux et de la Qualité de Vie au Travail, disposant d'une expérience de plus de 15 ans dans le médical, en hôpitaux et cliniques et le tertiaire, dans de grands groupes dans les domaines du management, de l'Amélioration Continue et des Systèmes d'Information.

Intervenants

Sabine BRUN

- ❑ Consultante / Formatrice et Cheffe de projet
 - ❑ Master 2 en Qualité et Gestion des Risques en Santé
 - ❑ Infirmière Diplômée d'Etat
- Ou Annabel CAMILLERI UZAN**
- ❑ Consultante / Formatrice et Cheffe de projet
 - ❑ Consultante évaluatrice SQVT certifiée Afnor
 - ❑ Certificat Universitaire RPS et QVT

Performance 2022

- ❑ Nombre de stagiaires : 31
- ❑ Taux de satisfaction : 8.94/10
- ❑ Taux d'assiduité : 100%
- ❑ Taux de réussite : 100%

Suivi de la formation

- ❑ Emargement électronique
- ❑ Certificat de réalisation