

## 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.

|   |  |
|---|--|
| <b>Durée</b><br>4 heures  | <p><b>Objectifs pédagogiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Comprendre le fonctionnement du sommeil,</li> <li><input type="checkbox"/> Comprendre les impacts sur la santé d'un manque de sommeil ou d'un sommeil de mauvaise qualité,</li> <li><input type="checkbox"/> Identifier son propre rythme du sommeil,</li> <li><input type="checkbox"/> Préparer une routine individuelle pour un sommeil efficace.</li> </ul> <p><b>Accessibilité</b></p> <p>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.</p> <p><b>Public visé</b></p> <p>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.</p> <p><b>Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre</b></p> <p>Accueil des stagiaires dans leurs locaux, ou dans une salle externe dédiée à la formation.</p> <p><b>En présentiel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Documents supports de formation distribués aux participants</li> <li><input type="checkbox"/> Diaporama de présentation projeté</li> <li><input type="checkbox"/> Apports théoriques et apports de l'Inrs</li> <li><input type="checkbox"/> Etude de cas concret individuel</li> <li><input type="checkbox"/> Quizz en salle ou en ligne</li> </ul> <p><b>Le formateur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 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).</li> <li><input type="checkbox"/> Fera référence à des recommandations de l'Inrs.</li> </ul> |
| <b>Horaires</b><br>8h30-12h30 ou 13h30-17h30  |  |
| <b>Dates des sessions</b><br>A définir avec le demandeur  |  |
| <b>Lieu</b><br>Présentiel, dans les locaux du demandeur ou dans une salle externe (frais de location en sus).   |  |
| <b>Tarif</b><br>170€/pers.<br>(De 8 à 12 participants)  |  |
| <b>Modalités et délais d'accès</b><br>Inscription sur<br><a href="mailto:contact@reflexens.com">contact@reflexens.com</a>   |  |
| La formation débute au minimum 72 heures après la finalisation du dossier administratif.  |  |
| <b>Modalités d'évaluation</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mises en situation</li> <li><input type="checkbox"/> Quizz</li> <li><input type="checkbox"/> QCM de fin de formation</li> </ul> |  |
| <b>Répartition du temps</b><br>Théorie : 45%<br>Pratique : 55%  |  |
| <b>Catégorie d'action</b><br>Action de formation  |  |
| <b>Contact</b><br>Email : <a href="mailto:contact@reflexens.com">contact@reflexens.com</a>  |  |

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



### Compétences du formateur

La formation est dispensée par une professionnelle de la qualité, des risques professionnels en santé disposant d'une expérience de plus de 15 ans dans le paramédical et la qualité en hôpitaux et cliniques

### Intervenant

**Sabine BRUN**

- Formatrice acteur SST certifiée INRS
- Responsable RSE/ développement durable AFNOR
- Formatrice GRETA DEAES/ IFAS/ SST
- Master 2 en Qualité et Gestion des Risques en Santé
- Infirmière Diplômée d'Etat Et DESU ressources douleur

### Performance 2023

- Nombre de stagiaires : 0
- Taux de satisfaction à chaud : NA /10
- Taux de satisfaction à froid: 8,5 /10
- Taux d'assiduité : 100%
- Taux de réussite : 100%

### Suivi de la formation

- Emargement électronique
- Certificat de réalisation

### 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