

PROGRAMME DE FORMATION

Gestion du stress et du sommeil

PUBLIC

Tous public

OBJECTIFS

Comprendre les mécanismes du sommeil et réguler ses états de stress personnels

NIVEAU REQUIS

Aucun

PÉDAGOGIE

Apports théoriques et mises en application
Adaptation du stage selon niveau et besoins des participants

ENCADREMENT

Nos formateurs sont des pédagogues avec une véritable expérience terrain.
Ils sont tous expérimentés.

DURÉE

2 jours (14 heures)

Gestion du trouble du sommeil et de la vigilance

- Principales caractéristiques du sommeil
- Horloge interne et rythmes biologiques
- Les troubles du sommeil
- Mesurer son sommeil
- Les habitudes
- Equilibre alimentaire
- Les différents types de siestes
- Les pistes de solutions à mettre en place
- Leurs effets

Gestion du stress

- Lister les situations stressantes
- Le syndrome général d'adaptation
- La définition de l'OSHA
- L'alternative : fuir ou combattre
- Gérer ses émotions
- Gérer le processus
- De l'alarme à l'épuisement
- De la situation délicate à la situation confortable
- Agir sur ses propres ressources