

## 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