

« RETROUVER UN SOMMEIL DE QUALITE »

Objectif pédagogique :

Au terme de cette formation, les participants seront en mesure de

- ⇒ Evaluer les points à travailler pour retrouver un sommeil naturel, régulier et récupérateur.
- ⇒ Appliquer des outils spécifiques pour renouer un lien serein avec leur sommeil. Ils auront les connaissances et la mise à disposition de clés pratiques pour aborder calmement le retour à un sommeil de qualité.
- ⇒ Retrouver un bien-être mental, émotionnel et physique pour se sentir davantage disponible afin de faire face à leurs défis professionnels et personnels.

Contenu de la formation :

La formation s'articule autour d'une variété d'activités interactives, d'exercices pratiques, de mises en situation et de séquences d'apprentissage théorique.

Les principaux thèmes abordés sont :

- Faire un état des lieux objectif de son rapport au sommeil
- Apprendre à se mettre en condition (tout au long de la journée) pour aller favorablement vers le sommeil
- Utiliser sa phase de sommeil pour « travailler » sur des objectifs spécifiques
- Construire et appliquer sa stratégie d'amélioration du sommeil dans la durée

Public cible :

Employés, managers, cadres supérieurs, personnels du secteur médico-social.

Groupe de 6 à 12 personnes.

Prérequis :

Avoir une expérience professionnelle et/ou personnelle ayant suscité des interrogations au sujet de l'épuisement professionnel.

Manifester un intérêt pour la compréhension et l'action sur ce sujet.

Durée :

Variable en fonction des besoins du client – à partir d'une demi-journée minimum (3h de formation).

Infrastructure :

Les interventions se déroulent dans des salles de formation prévues à cet effet dans vos locaux.

Possibilité de réaliser des formations dans des locaux sur Toulouse (proche métro) – prix sur demande.

Contact :

Jean-Baptiste BRUTO

07 60 71 39 83

jb.bruto.formation@gmail.com