

TRANSFORMEZ VOS NUITS EN UN SOMMEIL RÉPARATEUR

- PUBLIC** Toute personne souhaitant suivre la formation
PRÉ-REQUIS Savoir parler, écrire, lire et comprendre la langue Française
DURÉE De 2 heures à 21 heures
OBJECTIFS Retrouver et optimiser un sommeil de qualité

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DE LA FORMATION : Attestation de présence

FAIRE LE POINT SUR NOS HABITUDES ACTUELLES

- Rituels
- Organisation
- Alimentation
- Charge mentale

ZOOM SUR LES 3 RÔLES DU SOMMEIL

- Énergétique
- Purificateur
- Régénérateur

COMPRENDRE LES DIFFÉRENTES PHASES DU SOMMEIL

- Cycles
- Durée

POURQUOI NOTRE SOMMEIL PEUT ÊTRE PERTURBÉ ?

- Les neuromédiateurs
- La digestion

ADOPTER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE POUR UN SOMMEIL DE QUALITÉ

- Conseils pour retrouver et optimiser votre sommeil



- Lieu de la formation** : Dans vos locaux ou nos locaux ou par visio
Nombre de stagiaires (si en session) : De 1 à 10
Moyens pédagogiques : Une salle dédiée à la formation
Modalités pédagogiques : Alterne temps de présentation, d'échanges en groupe avec l'intervenant et réflexion personnelle
Modalités d'évaluation : Exercices pratiques et Quiz