



AMÉLIORER SON SOMMEIL ET GAGNER EN EFFICACITÉ

Durée : ½ journée

Vous ne récupérez pas suffisamment après une nuit de sommeil ? Vous cumulez une dette chronique de sommeil et cela entrave vos performances au quotidien ? Vous avez du mal à vous endormir ou vous vous réveillez souvent pendant la nuit ? Cette formation pratique vous permettra d'acquérir les bons réflexes pour faire de vos nuits des moments privilégiés de récupération.

OBJECTIFS :

- ⊕ Comprendre le fonctionnement du sommeil.
- ⊕ Découvrir la chronobiologie.
- ⊕ Détecter les habitudes qui nuisent à votre sommeil.
- ⊕ Découvrir 14 stratégies à mettre en place immédiatement.
- ⊕ Apprendre à récupérer n'importe où et n'importe quand.

PUBLIC CONCERNÉ : Toute personne souhaitant retrouver un sommeil réparateur et améliorer ses performances.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

POINTS FORTS : Atelier de relaxation, formation pratique. Cette formation permet de réduire les risques d'erreur et les accidents du travail.