



Atelier : GESTION DU SOMMEIL

Durée :

3 heures (½ journée) — adaptable selon la demande

Lieu de l'atelier :

Présentiel en entreprise, centre de formation ou distanciel via visioconférence

Profil de l'intervenante :

Alina OPREA, experte du domaine de bien-être, formateur professionnel auprès de particuliers et professionnels, spécialisée aussi, dans la prévention des risques liés à l'activité physique au travail et santé au travail. Elle a complété ces cursus avec des formations en compétences psychosociales, et des cursus en philosophie.

Contexte :

Le sommeil joue un rôle essentiel dans la santé, la sécurité et la prévention des accidents. Les avancées en neurosciences confirment aujourd'hui l'impact direct de la qualité du sommeil sur les performances cognitives, l'équilibre émotionnel et la vigilance. Cet atelier permet de comprendre les mécanismes du sommeil, d'identifier les facteurs perturbateurs et d'acquérir des outils concrets pour favoriser un sommeil plus réparateur.

À qui s'adresse cet atelier :

- Tous les professionnels, salariés et managers
- Enseignants et encadrants
- Étudiants et élèves
- Toute personne qui souhaite améliorer son sommeil au quotidien

Prérequis :

Cette formation ne requiert pas de prérequis spécifique.

Objectifs :

- Comprendre l'importance du sommeil pour la santé et la sécurité
- Identifier les conséquences d'un manque de sommeil
- Reconnaître les perturbateurs du sommeil
- Comprendre les mécanismes de l'insomnie et les capacités réparatrices du sommeil
- Limiter le stress négatif et l'irritabilité
- Découvrir des techniques de relaxation et de gestion du sommeil



Programme :

1. RYTHME DE VIE & RYTHME DE TRAVAIL : S'ORGANISER SUR 24H

- Les différentes phases du sommeil : lent, profond, paradoxal
- Le rythme de sommeil
- L'endormissement : un phénomène complexe
- Le système circadien, maître de l'horloge biologique
- Gestion du sommeil et de la vigilance en situation opérationnelle
- Les risques liés au manque de sommeil

2. LE SOMMEIL, C'EST LA SANTE

- Sommeil et métabolisme
- Les troubles du sommeil
- Nutrition et vigilance
- Les différents types de siestes
- Les règles d'hygiène du sommeil au quotidien
- Evaluer sa qualité de sommeil
- Identifier son profil sommeil

3. LE STRESS ET SON IMPACT SUR LE SOMMEIL

- Les fondamentaux et mécanismes du stress
- Les différents niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement
- Les facteurs déclenchants
- Les risques psychosociaux au travail
- Évaluer son niveau de stress

4. LES OUTILS POUR LA GESTION DU SOMMEIL

- Techniques de respiration : cohérence cardiaque, respiration abdominale
- Techniques de relaxation : relaxation dynamique, le training autogène de Schultz, la relaxation progressive de Jacobson
- Apprendre à se détendre assis ou debout
- Favoriser concentration et récupération grâce aux pauses
- Techniques corporelles de détente
- Adopter un rythme de travail adapté grâce à la chronopsychologie

Contactez-moi pour organiser cet atelier dans votre structure et favoriser un sommeil réparateur, essentiel à la santé, à la vigilance et à la performance durable.