

## 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 3 heures à 21 heures
- OBJECTIFS** Retrouver et optimiser un sommeil de qualité

**DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXÉCUTION ET DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION :** Attestation de présence et formulaire d'évaluation de la formation

**Méthodes pédagogiques :** Les formations sont dispensées sous la forme d'exposés théoriques, d'échanges, de tests, quiz, exercices pratiques et cas concrets.

**Moyens techniques :** Salle de formation, paperboard, vidéoprojecteur

### 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 :** Vos locaux  
**Nombre de stagiaires :** 1 à 10 stagiaires