

Améliorer son sommeil pour être plus performant



Durée : 1 jour.

Public :

Toute personne souhaitant améliorer son équilibre Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Comprendre les mécanismes et le rôle essentiel du sommeil sur notre organisme. Interaction sommeil & stress. Apprendre à récupérer pour être plus efficace grâce à des outils et des techniques applicables au quotidien.

Pré-requis :

Etre désireux d'explorer et d'optimiser ses habitudes de sommeil pour améliorer son bien-être et sa performance.

Méthodes :

Atelier pratique, autodiagnostic & échanges avec les stagiaires avec mises en application sur des cas pratiques. Techniques et conseils personnalisés, séance d'application sur le « sommeil profond ».

Evaluation :

L'évaluation de acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation.

Dernière MAJ : Avril 2024

Quel dormeur suis-je ?

Les catégories de dormeurs
L'âge et les rythmes biologiques
Combattre les pensées négatives
Test et autodiagnostic

dort-on?

Les différentes phases du cycle Sommeil léger et sommeil profond
Atelier

Les bienfaits du sommeil sur notre organisme

Sommeil, alimentation & hygiène de vie
Les aliments excitants, les aliments favorisant le sommeil
Le sport
Respecter son horloge interne
Créer son environnement de sommeil

Les outils pour adapter la qualité de son sommeil

Les bénéfices de la visualisation positive
Gérer l'anxiété et la peur Pourquoi

La respiration abdominale: Retrouver sa respiration naturelle

La sophrologie et le sommeil profond
Exercice d'aide à l'endormissement
Séances d'application sophrologie

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

Délais d'accès : Nous contacter.

Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicaps nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.