



Just For Good at Work

PROGRAMME DE FORMATION

Les clés pour avoir un bon sommeil



JUIN 2022

Depuis le début de la crise sanitaire avec le télétravail, on constate qu'un grand nombre de salariés ont un moins bon sommeil et se réveillent au milieu de la nuit. « Comment retrouver un meilleur sommeil et avoir des astuces pour se rendormir ou trouver le sommeil ? ». Parce qu'une bonne nuit de sommeil est la base d'une journée saine, productive, sûre et efficace, nous avons tous intérêt à apprivoiser notre sommeil.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

L'objectif est de permettre à chacun de disposer des clés et des ressources pour un sentiment de bien-être objectif ressenti dans le travail au quotidien.

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Être sensibilisé à une bonne hygiène de vie dans différents domaines de prévention (stress, alimentation, sommeil...)
- Découvrir, partager et comprendre les bienfaits du sommeil.
- Explication des problématiques de sommeil liées au stress et proposition d'actions/exercices à instaurer dès les premiers troubles.

Emmanuelle Ferla
emma@justforgood.fr
06 07 36 78 18

50 bd du Général de Gaulle 92380 Garches

www.justforgoodatwork.fr

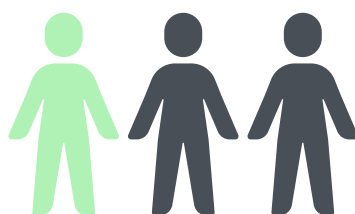
CONTENU DE LA FORMATION

Programme de l'atelier

- Echanger vos pensées contre des sensations corporelles, en étant plus à l'écoute de votre corps et moins de votre mental
- Faire de la place dans votre cerveau pour accéder au sommeil, aussi bien physiquement que mentalement, et en indiquant à votre corps que vous êtes prêt à vous endormir.
- Vous libérer de vos attentes par rapport au sommeil et en lâchant prise sur votre contrôle, car plus vous essayerez de le maîtriser, plus il vous échappe. Les attentes excessives créent une sorte de focalisation, qui produit l'effet inverse de celui que recherché.
- En vous créant une sorte de rituel, mental et corporel, qui vous libère des tensions et qui apaise à la fois votre corps et votre esprit.

Méthodes pédagogiques

- Supports écrits sous forme de présentation
- Exercices pratiques de mise en situation



RESULTATS OBTENUS

sur les formations réalisées en 2022



Satisfaction client : 90%



Qualité de la formation (logistique, communication...) : 85%



Appréciation du formateur : 88%

DÉTAILS ADDITIONNELS

PUBLIC CONCERNÉ	Tous types de salariés (bureau / production)
PRÉ-REQUIS	Aucun prérequis nécessaire pour suivre cette formation
DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION	1h à 1h30 de sensibilisation – ½ journée
LIEU DE LA FORMATION	Présentiel sur site ou en visio
PROFIL DES FORMATEURS	Sophrologues, Somnothérapeutes
MODALITÉS D'ÉVALUATION	Un questionnaire d'évaluation (oral et/ou écrit) est remis au début et à la fin de l'atelier pour évaluer l'acquisition des compétences
MOYENS TECHNIQUES	Salles mises à la disposition des participants ou ordinateurs pour les ateliers en visio
TARIF	Sur demande
DÉLAI D'ACCES	Les inscriptions doivent être réalisées deux semaines avant le début de la formation.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Emmanuelle Ferla
emma@justforgood.fr
06 07 36 78 18

50 bd du Général de Gaulle 92380 Garches

www.justforgoodatwork.fr