



Accessibilité
handicap

Optimiser son équilibre de vie et bien vivre au travail

Objectifs :

- Comprendre ses rythmes biologiques et les mécanismes du sommeil afin de gérer sa « dette chronique de sommeil »
- Expérimenter des outils simples pour améliorer son sommeil

Programme :

Matinée : théorie + relaxation

- ⇒ Comprendre les mécanismes du sommeil
 - ◆ Horloge interne et rythmes biologiques
 - ◆ La dette de sommeil et ses risques
 - ◆ Gestion du sommeil et de la vigilance en situation opérationnelle
 - ◆ Nutrition et vigilance
 - ◆ Impact d'une hygiène de vie inadaptée à son rythme de travail
- ⇒ Mise en pratique
 - ◆ Adapter son hygiène de vie à son rythme de travail
 - ◆ Relaxation assise : se relaxer en quelques minutes au bureau
 - ◆ Techniques pour faciliter le lâcher-prise et l'endormissement
 - ◆ Relaxation dynamique : Stimuler sa vigilance au travail

Après-midi : cohérence cardiaque, théorie et pratique

- ⇒ Comprendre la cohérence cardiaque
 - ◆ La santé
 - ◆ La variabilité cardiaque
 - ◆ La cohérence cardiaque
 - ◆ Les effets de la cohérence cardiaque
 - ◆ Méthode du 365 du Dr David O'Hare
- ⇒ Mises en pratique : réguler son système nerveux et prévenir la fatigue
 - ◆ Démonstration 1. Introduire les notions de variabilité et de cohérence cardiaque .
 - ◆ Démonstration 2. Montrer la notion essentielle de variabilité de la fréquence cardiaque .
 - ◆ Démonstration 3. Illustrer le chaos et la cohérence cardiaque . La pratique du 365 . Le protocole sommeil.

Modalités pédagogiques :

- ✓ Formation en présentiel
- ✓ Support de formation PowerPoint
- ✓ Test pour quantifier sa dette sommeil
- ✓ Logiciel de cohérence cardiaque
- ✓ Quizz sur le sommeil
- ✓ Ateliers de mise en pratique

Modalités d'évaluation des acquis :

- ✓ Evaluation sur le terrain par la mise en pratique des techniques de détente et de respiration
- ✓ Evaluation individuelle (QCM)

Durée	Nombre de participants	Prérequis	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
1 jour	5 à 8 maximum	Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation	Collaborateurs ayant des horaires atypiques et/ou un travail de nuit (2x8, 3x8), ou ressentant le besoin d'en savoir davantage sur le sujet	Un consultant en santé au travail	Intra-entreprise	1 450 € HT par groupe, soit 187 € HT par stagiaire pour un groupe de 8 personnes