



## Optimiser son équilibre de vie et bien vivre au travail

### Objectif

- 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
- Quiz sur le sommeil
- Ateliers de mise en pratique

### Modalités d'évaluation des acquis

- Évaluation individuelle (QCM et Quizz)

**Preventech**  
**Formation**

Tél : 01 44 09 70 44 / [www.preventech.net](http://www.preventech.net)



#### Durée

1 jour



#### Quantité

5 à 8 max.



#### Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation



#### Personnel concerné

Tout public ou employés ayant des horaires atypiques et/ou un travail de nuit (2x8, 3x8), ou ressentant le besoin d'en savoir davantage sur le sujet.



#### Intervenants

Consultant Santé au travail



#### Type

Intra-entreprise



#### Prix

1 450€ HT soit 187€ par stagiaire pour un groupe de 8 personnes.

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.



Nous nous engageons à vous recontacter sous 72h ouvrées pour définir ensemble des dates de déploiement des formations.