

## Sommeil, notre allié vitalité au quotidien

Cette journée vous permettra d'aller à la rencontre de votre sommeil et de vous réconcilier avec lui !

### Objectifs de la formation :

Comprendre les bases neurobiologiques et la biochimie du sommeil  
Prendre conscience de l'impact du sommeil sur la santé et la performance  
Découvrir les différents facteurs influençant le sommeil  
S'approprier les bénéfices d'un sommeil réparateur selon les besoins de chacun  
Expérimenter des techniques simples de récupération physique et mentale au quotidien.

### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre et expliquer les bases neurobiologiques et biochimiques du sommeil.
- Evaluer l'impact de leur qualité de sommeil sur leur santé.
- Identifier et ajuster au quotidien les facteurs influençant leur propre qualité de sommeil.
- Mettre en place des actions personnalisées et reproduire des techniques pour améliorer leur sommeil et leur capacité de récupération en journée.

### Pré-requis :

Aucun prérequis

### Durée et horaires :

1 journée soit 7h soit de 9h00-12h30 / 13h30-17h00

### Moyens pédagogiques et méthodes utilisées :

Suivi et évaluation : Méthode active et participative  
Énoncés théoriques - Exercices d'application - Le stagiaire est évalué en début et en fin de formation.

### Public :

Professionnels Libéraux et leurs salariés

### Contenu de la formation :

*Matin (09h00-13h00)*

**Des découvertes de techniques de détente et de récupération rapide seront expérimentées à différents moments de la journée de formation.**

#### **I. LE SOMMEIL, VERITABLE ENJEU DE SANTE**

- Quelques chiffres
- Les différentes représentations du sommeil
- Les effets du manque de sommeil sur l'organisme et la santé, à court, moyen et long terme

## II. TOUT SAVOIR SUR LE SOMMEIL, OU PRESQUE !

- Chacun son rythme : besoins individuels selon son type : petit dormeur, gros dormeur...
- La composition du sommeil : les différents cycles et leur évolutivité durant la nuit
  
- Sommeil lent, sommeil profond, sommeil paradoxal : quels bénéfices et quelle complémentarité ?
- Les mécanismes de régulation du sommeil : l'horloge circadienne et la régulation homéostatique. Impacts des facteurs externes individuels, le rôle des hormones.

*Après-midi (14h00-17h00)*

### I. QUAND LE SOMMEIL DYSFUNCTIONNE

- Les troubles du sommeil : apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos...
- Les différents types d'insomnie et leurs causes les plus fréquentes.

### II. RETROUVER UN SOMMEIL REPARATEUR POUR UNE MEILLEURE VITALITE

- Chacun ses ressources mais aussi ses perturbateurs.
- Stress, anxiété, laissez-moi dormir.
- Équilibre des rythmes individuels : sociaux, alimentaires...
- Environnement propice au sommeil.
  
- La sieste, un besoin naturel
- Les différents types de sieste en fonction des besoins de chacun et des contraintes individuelles
- Notre cerveau a aussi besoin de repos
- organiser des pauses de récupération rapide en adéquation avec l'activité professionnelle

### Intégrer les acquis de la formation

- Élaboration d'un plan d'action individuel.

### Modalités d'évaluation :

Questionnaire sous forme de quizz, en début de formation et fin de formation

### Intervenant :

Maéva Caballero, Formatrice consultante, sophrologue

### Modalités et délais d'accès :

La pré-inscription se réalise sur notre site web.

L'inscription est validée à réception des pièces complémentaires demandées.

Un e-mail est envoyé afin de confirmer la formation accompagnée du livret d'accueil apprenant, les CGV et le règlement intérieur (disponibles en téléchargement sur notre site web)

### Tarifs

L'ORIFF-PL s'occupe de la demande de prise en charge auprès du FIF-PL. Vous devez seulement suivre la procédure d'inscription.

**2 jours** par année civile, pris en charge par le FIF-PL, si le code APE de votre activité relève de ce fonds de formation.

### Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Vous pouvez vous renseigner sur les conditions d'accès à notre formation auprès du référent handicap, Madame Kristel Malléjac.

### Contact

Pôle Formation de l'ORIFF-PL  
285, rue Alfred Nobel  
34000-MONTPELLIER  
04.67.69.75.14  
[formation@oriffplr.com](mailto:formation@oriffplr.com)

*Version-V1 - mise à jour Octobre 2022*