

# Formation Sensibilisation Gestion du capital sommeil & performance au travail

## Efficacité professionnelle et personnelle

Référence de la formation : **T021**

Villes : **Strasbourg, Colmar, Mulhouse**

Découvrez notre atelier de sensibilisation à la gestion du sommeil qui vous donnera les clés pour une bonne récupération et l'amélioration de votre performance au travail.

Assimilez les bonnes informations et bénéficiez de l'accompagnement de notre expert pour transformez vos habitudes actuelles !



**En présentiel ou à distance**    **Accessible**

Durée : **2 heures**

Tarif Inter : **250 € net**

[Tarif intra sur demande](#)

*Mise à jour le 3 juin 2024*

Une dette de sommeil récurrente peut entraîner des conséquences sur votre vie personnelle et professionnelle. Grâce à notre atelier, appliquez les bons gestes pour améliorer votre qualité de sommeil et maximiser votre productivité. Des conseils pratiques applicables au quotidien vous permettront d'optimiser votre qualité de vie au travail.

## Objectifs de la formation

- Adapter vos activités tout au long de la journée pour mieux dormir et vous sentir en meilleure forme
- Augmenter votre performance au travail

## A qui s'adresse la formation ?

### Public

- Opérateurs
- Collaborateurs

### Pré-requis

- Aucun

## Les points forts de la formation ?

- Atelier animé par une consultante Docteur en neurosciences et en chronobiologie
- Accompagnement collectif

## Programme de la formation

### 1. Découvrir à quoi sert le sommeil

- Identifier les bienfaits du sommeil
- Distinguer les conséquences d'un mauvais sommeil

### 2. Reconnaître les perturbateurs du sommeil

- Assimiler le fonctionnement des rythmes biologiques
- Discerner les perturbateurs externes et internes

### 3. Application au poste de travail

- Assimiler les règles d'hygiène de sommeil
- Appliquer les bons gestes

## Modalités de la formation

### Modalités pédagogiques

Chaque module comprendra des présentations interactives, des exercices pratiques, des mises en situation, des discussions en groupe et des démonstrations d'outils. Les participants auront l'opportunité d'appliquer directement les concepts abordés et d'échanger des idées avec les autres participants.

### Organisation

Formation animée en présentiel et distanciel



## Validation de la formation

Attestation d'évaluation des acquis  
Attestation de suivi de formation

## Évaluation des connaissances

Mise en situation et/ou Questionnaire  
Mise en pratique

## Chiffres clés

**92 %**

de recommandation en 2023

**90.5 %**

de satisfaction en 2023

**6606**

nombre de stagiaires en 2023