

Améliorer son sommeil et ses capacités de récupération

Le public

Tout collaborateur désireux de maintenir, d'améliorer, de retrouver ou de restaurer son sommeil et d'accroître son niveau de vigilance et ses capacités de récupération. Et notamment les collaborateurs soumis à des horaires atypiques ou décalés.

Le Pré-Requis

Être volontaire.

La méthode pédagogique

Voir page 2

Les objectifs

- Maintenir, améliorer, retrouver, restaurer son sommeil.
- Acquérir des techniques de récupération rapide pour une meilleure efficacité au quotidien.
- Acquérir des techniques pour augmenter son niveau de vigilance.
- Savoir mettre en place une véritable Hygiène du sommeil en fonction de ses contraintes professionnelles et personnelles.



Le Programme

Créer un terrain d'entraînement pour acquérir des techniques permettant de maintenir, améliorer ou restaurer un sommeil de qualité et de récupérer de manière rapide et efficace :

- Prendre conscience de son corps comme un véritable allié en matière de sommeil, de vigilance et de récupération.
- Relâcher les tensions inutiles quelque soit le lieu et le moment de la journée ou de la nuit.
- Récupérer avec efficacité tout au long de la journée.
- Augmenter son niveau de vigilance.
- Mettre en place les conditions d'un sommeil de qualité.

Établir un plan d'action individuel inter sessions :

- Envisager des actions de mise en œuvre dans le quotidien de travail et personnel.
- Identifier les indicateurs d'amélioration.
- Évaluer la progression.

Apports, tout au long du parcours sur les mécanismes et l'hygiène du sommeil.

Apprentissages.

Bilan.

Le Format

Parcours de 3 x 1 jour = 21H ou 6 x ½ jour = 21 H.
Intervalle entre les journées et/ou ½ journées : 2 à 3 semaines.
Limité à 10 participants.



La méthode pédagogique



« Action In Formation® » Par CAP SUCCÈS Une pédagogie, marque déposée.



Le formateur anime en posture de sophrologue dans un cadre d'objectifs de formation.

Les stagiaires travaillent à partir de leurs propres situations et/ou problématiques de terrain et des techniques de sophrologie adaptées au monde du travail. Les apprentissages se font, en sophrologie, à partir de l'entraînement.

Les apprentissages émergent ainsi des stagiaires. L'intégration et le transfert des compétences sont immédiats et durables.

Le formateur facilite l'expérimentation, l'entraînement et l'émergence de l'information. Il amène les apports conceptuels et pratiques au bon moment.

Les 4 étapes du processus :

Action

- Expérimenter et s'entraîner pendant les journées de formation dans un cadre d'exercices proposés par le formateur.
- Explorer des situations du quotidien de travail amenées par les participants.
- Expérimenter et s'entraîner entre les sessions : plans d'action décidés par les participants.

Information

- Faire émerger l'information inhérente à la situation traitée, aux expériences vécues lors des pratiques, et établir les liens avec les situations professionnelles du quotidien.
- Décoder et comprendre l'impact sur soi, les autres, la relation et l'environnement.
- Faciliter le partage des vécus et expériences de chacun, le groupe constituant un « instrument » éprouvé d'optimisation de l'apprentissage.
- Apporter les ancrages théoriques en relation avec les expérimentations et les liens établis.
- Mettre en évidence les informations utiles à la formation.

Formation

- A partir de l'information : identifier et s'approprier la compétence émergente.
- Apprentissages.

Action Post Formation

- Décisions de mise en œuvre dans le quotidien de travail à partir :
 - de ce qui a émergé,
 - des entraînements réguliers.

