

VIGILANCE ET SOMMEIL

ATELIER INTRA

DUREE

1 jour(7 heures)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 personnes maximum

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour participer à l'atelier

INTERVENANT

Formateur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP) certifié par l'Institut Nationale de Recherche et de Sécurité (INRS)

Sophrologue agréé par le pole sommeil du centre d'application de la sophrologie de PARIS.

OBJECTIFS

Connaître les mécanismes du sommeil

Appliquer les conditions favorables au coucher

Restaurer sa vigilance

PROGRAMME

CONNAÎTRE LES MÉCANISMES DU SOMMEIL

Les cycles, les stades.

L'horloge biologique.

ADOPTER UNE HYGIÈNE DE SOMMEIL

Savoir écouter son corps.

Les rituels liés au sommeil.

Réunir les conditions favorables au sommeil

IDENTIFIER LES DÉRÈGLEMENTS DU SOMMEIL

Les troubles du sommeil.

Les effets sur la santé

NOTER L'IMPACT PROFESSIONNEL DU SOMMEIL

Travailler en horaires atypiques, le travail posté.

La vigilance et les rythmes.

L'influence du stress.

JET LAG, décalage horaire du voyageur

RESTAURER SA VIGILANCE

Les pauses, les siestes.

Les exercices d'étirements.

L'auto massage.

Les techniques de relaxation