



FICHE PÉDAGOGIQUE DE FORMATION

| Les fondamentaux d'un sommeil réparateur

(Niveau 1)

www.otium-cm.com
otium-cm@ovhcloud.com



FICHE PEDAGOGIQUE DE FORMATION

Les fondamentaux d'un sommeil réparateur		CODE de la formation : SOM1	
<i>Modalité :</i>	Présentiel / Distanciel	<i>Module de formation :</i>	SANTE PHYSIQUE
<i>Nb de participant :</i>	15 personnes	<i>Niveau :</i>	Débutant (niveau 1)
<i>Public cible :</i>	Tous collaborateurs	<i>Durée de la formation :</i>	2h
<i>Prérequis :</i>	Aucune connaissance théorique ou technique particulière n'est requise	<i>Répartition du temps :</i>	60% pratique 20% échanges 20% théorique

<i>Description de la formation</i>	<p>La formation "Les fondamentaux d'un sommeil réparateur" du module de formation " SANTE PHYSIQUE" a été pensée par les formateurs d'Otium afin de prodiguer à vos collaborateurs les clés essentielles d'un sommeil réparateur et vecteur d'énergie dans leur quotidien.</p> <p>Cette session explore les fondements de la gestion naturelle du sommeil en examinant les facteurs élémentaires qui influencent notre capacité à nous reposer efficacement. Dans une optique de maximisation de la productivité ou simplement pour améliorer sa qualité de vie, cette formation fournit les outils nécessaires pour optimiser son sommeil et ainsi se préparer à affronter chaque journée de travail avec la bonne énergie.</p>
<i>Objectifs de la formation</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les processus physiologiques de l'éveil et du sommeil : rythme circadien et horloge biologique - Se familiariser avec les mécanismes du sommeil : notions de cycles et de phases du sommeil - Identifier les perturbateurs du sommeil et savoir les combattre - Apprendre à se créer un cadre de sommeil idéal - Se familiariser avec la notion de sieste et de récupération diurne
<i>Modalités pédagogiques</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Formation avec apports théoriques - Retours et partages d'expérience entre les formateurs et les participants - Travaux pratiques, jeux ludiques, mises en situation et coaching APS (Activité Physique et Sportive)

Programme détaillé	
<i>Contenu</i>	<i>Techniques pédagogiques</i>
Accueil - Présentation - Cadrage de la formation	Icebreaker - Tour de table - Questions à mains levées
Processus physiologiques de l'éveil et du sommeil	Temps d'échange - Brainstorming collaboratif
Mécanismes du sommeil	Mise en situation - QUIZ INFO/INTOX
Construire un cadre de sommeil idéal	Mise en situation - Jeu des 10 erreurs
Temps de pause : BREAK vitaminé	
Les autres moyens de récupérer	Pratique d'une sieste flash - Exercices de sophrologie & respiration - Eveil musculaire (coaching APS)
Clôture	Evaluation de montée en compétences

<i>Profil du formateur</i>	Toutes nos formations sont réalisées et animées par nos soins. Les conseils, informations et concepts retranscrits sont issus de nos années d'expérience sur le terrain et de nos formations d'ingénieurs spécialistes dans les domaines du " Biomédical " et de la " Prévention des risques professionnels ".
<i>Modalités d'évaluation et de suivi</i>	<p>L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des ateliers et des mises en pratique.</p> <p>Une évaluation à chaud est également effectuée en fin de session pour mesurer la compréhension et la satisfaction des apprenants.</p>