

Le sommeil au quotidien

Cette formation sera dédiée uniquement à **votre santé**, sur la thématique de la qualité **du sommeil au quotidien**, réalisée par un **expert de la prévention santé** spécialisé en physiologie du sommeil.

2:30
heures

Partie 1 : Éducation au sommeil

- Connaître les cycles du sommeil et leurs fonctions
- Intégrer ses mécanismes
- Explorer les facteurs environnementaux et comportementaux qui affectent le sommeil
- Découvrir certains fonctionnements du cerveau

max
20
personnes

Partie 2 : Atelier participatif

- Adopter les outils de prévention
- Apprendre les protocoles de prévention santé
- Savoir mettre en pratique des solutions au quotidien
- Questions et retours d'expériences



Obtenir des conseils
d'un expert de la
prévention santé



Casser les
idées reçues
sur le sommeil



Gagner en
confort de vie
et en bien-être

L'objectif est de vous apporter des clés pour être plus autonome sur la gestion du sommeil. Nous serons à votre écoute pour échanger et vous fournir les connaissances et les outils nécessaires pour améliorer la qualité de votre sommeil et votre bien-être général.



La plateforme mobile Wellness Connect est conçue pour vous accompagner au quotidien.

C'est votre support post-formation pour lutter efficacement contre la douleur, le stress ou la fatigue.

Des rendez-vous avec des professionnels de la prévention santé sous forme de **télé-prévention** :

- Kinésithérapeutes
- Ostéopathes
- Psychologues
- Ergonomes
- Nutritionnistes



PROGRAMME PERSONNALISÉ

Nos professionnels vous accompagnent dans la prévention avec des programmes conçus avec vous et pour vous

SÉCURISÉ

Vos données sont stockées en France dans nos serveurs HDS et en conformité avec le RGPD

CONTENUS

Accédez à des webinaires avec nos experts, des vidéos et des articles réguliers pour aiguiser vos connaissances

SUPPORT

Besoin d'aide ? Une équipe vous apporte des solutions pour vous proposer une expérience optimale

Wellness Connect est une plateforme pour vous.
Aucune donnée d'utilisation nominative n'est transmise à votre entreprise ou à des tiers.
Votre employeur ne peut pas accéder à votre compte ni consulter votre activité.
Les échanges avec les professionnels sont strictement confidentiels.

Organisation de l'intervention

Objectifs de la formation

- Comprendre la physiologie du sommeil
- Connaître la différence entre mauvais sommeil et troubles du sommeil
- Comprendre les facteurs de risques des troubles du sommeil
- Maîtriser les méthodes modernes de prévention
- Savoir retrouver le contenu spécialisé sur le sommeil dans l'application

Tarif
sur devis

net de
TVA*



Tout public

Toute personne en milieu professionnel, dans tous les domaines d'activité



Adapté

Intervention entièrement adaptée aux pathologies et handicaps



Pré-requis

Aucun pré-requis n'est demandé pour participer à l'intervention

Moyens pédagogiques

- Méthodes participatives, explicatives et interrogatives
- Atelier de mise en pratique après chaque apprentissage théorique
- Une application pédagogique de suivi
- Questionnaire de validation des acquis et remise d'une attestation

Dispensé
par des experts de
la prévention santé
diplômés et formés
en continu

Modalités d'accès

L'accès à nos formations peut être initié, soit par l'employeur, soit par le salarié avec l'accord de ce dernier, soit à l'initiative propre du salarié. Pour chaque demande de formation nous réalisons une analyse du besoin d'entrée en formation. Cette écoute nous permet une adaptation et une compensation pour accueillir les personnes présentant un handicap. L'organisation logistique, technique, pédagogique et financière est établie lors des divers échanges avec notre service formation et le client. Le délai d'accès aux formations tient compte de ces différentes formalités afin d'être accessible dans un temps minimum d'un mois avant le début de l'action.

*TVA non applicable selon l'article 293 B du Code Général des Impôts