

# Optimiser sommeil et performance au travail

## Description

1 salarié sur 2 estime ne pas dormir suffisamment et environ 54 % des salariés seraient intéressés si leur entreprise leur proposait d'être accompagnés pour « mieux dormir ». Quand nous manquons de sommeil, nous travaillons moins bien et devenons même un risque pour nous et la société. Notre performance s'en trouve impactée de façon négative que ce soit en termes d'absentéisme ou de nombre de jours d'arrêt de travail, de qualité, d'accidents du travail, de sécurité ou de risques psychosociaux et donc au final, en termes de chiffre d'affaires. La somnolence au volant est, notamment, la première cause d'accident mortel sur autoroute. De récentes études ont démontré que la crise de la Covid-19 a eu un impact significatif sur la qualité du sommeil des français et qu'anxiété et insomnies ont augmenté. Plus que jamais, il est important de réapprendre à mieux gérer son sommeil pour être en bonne santé afin de mener à bien sa vie personnelle et professionnelle.

## Objectifs

### Aider les stagiaires à :

- Prendre conscience de l'importance du sommeil sur sa santé et performance professionnelle
- Identifier les comportements à risque
- Apprendre à mieux gérer sommeil et stress

## Public concerné

Tous types de public : employés, cadres, personnels en contact avec le public, entrepreneurs, professions libérales, demandeurs d'emploi...

### Durée

1 à 3 jours

### Lieux

**Présentiel** : Occitanie

**À Distance** : International

Les dates d'entrées en formation sont ouvertes tout au long de l'année

**Délais d'accès** : 2 semaines

### Groupe

De 1 à 20 personnes

### Modalités d'accès

Entretien préalable

Visio/présentiel

### Tarif & Financement

Inter : à partir de 350 €

Prix par stagiaire pour 1 jour

### Indicateurs de résultats

Taux de satisfaction à chaud

Taux de satisfaction à froid

### Contact

**Jean-Luc LAMBERT**

Président Associé Rhéflex

Référent handicap

jl.lambert.rheflex@gmail.com

06 27 64 08 50

04 67 07 07 59

**RHéflex**

113 rue Raymond Recouly

34070 Montpellier

**N° déclarant d'activité :**

91340720434

**SIRET** : 450289996000140

**Date de mise-à-jour :**

20 / 12 / 2022

## Le plus de la formation

Utilisation d'outils de relaxation favorisant l'apaisement (initiation à la sieste flash, exercice de respiration, musique...). L'intervenante, spécialisée en gestion du sommeil, est aussi l'auteurice de 2 livres sur ce thème édités aux Editions Jouvence : Les secrets d'un bon sommeil et 21 jours pour réguler son stress et son sommeil.

Pour l'entreprise : moins d'erreurs, moins d'accidents du travail, moins d'absentéisme lié à l'insomnie, moins de stress plus de productivité,.

## Programme

- Comprendre le sommeil
- Déterminer son profil de dormeur
- Connaître les conséquences d'une dette de sommeil et les bienfaits d'un sommeil récupérateur
- Acquérir les bons réflexes diurnes et nocturnes
- Dormir mieux pour améliorer sa performance

## Méthodes pédagogiques

Alternance entre théorie et expérimentation des outils.  
Echanges et interactions à partir du vécu des participants.

## Évaluation des acquis

QCM, tour de table, observations

## Satisfaction

- Questionnaire individuel à chaud
- Enquête de satisfaction à 6 mois

## Informations

### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Bureaux rez-de-chaussée - Fiche de compensation PSH à l'entrée de la formation

Référent handicap : Jean Luc Lambert ( voir coordonnées de contact)

## Prérequis

Pas de prérequis

QCM, tour de table, observations