



INFORMATION QVT . MODULE 2

Sommeil et récupération

DEMI - JOURNÉE

L'identification des facteurs perturbant le sommeil et la récupération permettra la mise en œuvre de routines afin d'améliorer la récupération, l'endormissement et la qualité du sommeil de manière stable et durable.

OBJECTIFS

- identifier les facteurs qui perturbent l'endormissement et la qualité du sommeil
- comprendre l'impacte du stress sur le sommeil et la récupération
- utiliser des techniques de respiration et de relaxation favorisant l'apaisement
- réduire les tensions physiques et mentales accumulées
- améliorer leur capacité de récupération au quotidien
- mettre en place des routines simples favorisant un meilleur sommeil

PROGRAMME

Séquence	Contenu
Accueil	Tour de table • Attentes • Cadre de la session
Comprendre	Comprendre le fonctionnement du sommeil et de la récupération · Impacts du stress et de la charge mentale . Reconnaître les signes de récupération insuffisante. Échanges
- Pause -	
Ressentir	Exercices corporels de relâchement des tensions • Exercices pour favoriser l'endormissement et la récupération au quotidien . Exercice d'ancrage . Retour d'expérience
Agir	Outils d'endormissement et de récupération · Plan d'action individuel • Partage en groupe
Clôture	Bilan • Évaluation • Remise du livret stagiaire

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques • • Exercices pratiques • Mises en situation Technique de respiration • Échanges en groupe • Livret stagiaire inclus

MODALITÉS

Durée	Participants	Délai d'accès	Tarif
3 heures	20 max	7 jours min	Nous consulter

Intervention sur site • Aucun prérequis • Auto-diagnostic en début et fin de session Questionnaire de satisfaction

Formateurs · Laura DOS SANTOS & Stéphane RAMBERT