



Prévention des risques - QVCT - Performance

Sommeil - Vigilance - Récupération

Optimiser les rythmes au quotidien

Ateliers

Conférences

Formations



Stéphane Giraudeau

Consultant Sommeil

PROPOSITION D'INTERVENTION

Thème : Équilibre veille/sommeil : les clés de la récupération

Format : Animation d'ateliers/conférences interactifs expérientiels d'une durée d'1 heure chacun, associant apport de connaissances, questions-réponses, et pratiques sophrologiques.

Participants : groupes de 5 à 20 personnes

Programme proposé :

- Les mécanismes fondamentaux de l'équilibre veille/sommeil
(horloge biologique, pression de récupération, fonctions du sommeil)
- L'hygiène de sommeil et l'effet des stimulants
- Techniques sophrologiques favorisant le sommeil et la récupération au quotidien.



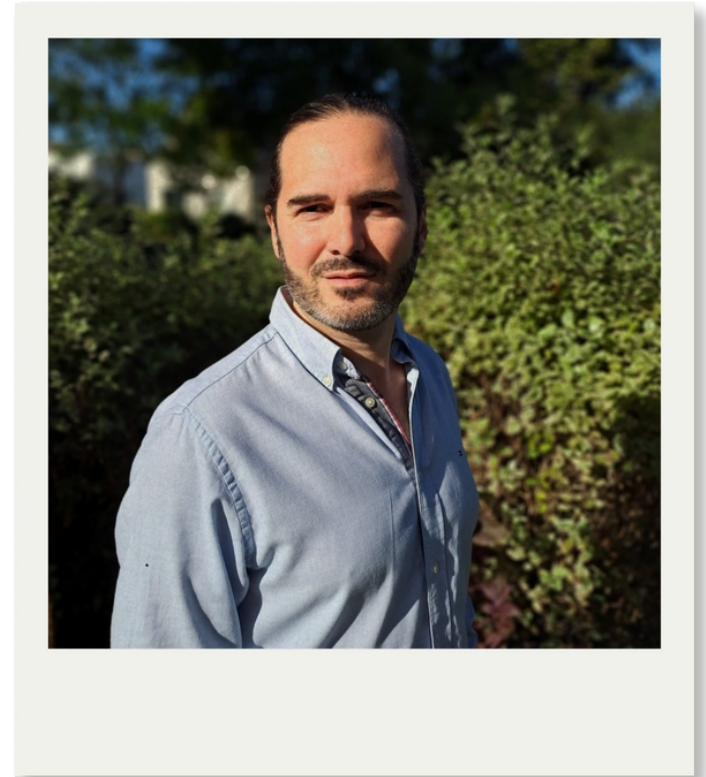
INTERVENANT

Stéphane Giraudeau

Sophrologue, formateur et conférencier

Consultant Sommeil

Intervenant Ecole du Sommeil (Hôtel Dieu Paris)



-
- 20 ans d'accompagnements en sophrologie (Paris, Vannes)
 - 10 ans d'intervention en centre de sommeil (CMVS, Paris 17)
 - 15 ans d'expérience en formations et conférences en entreprises et institutions :
 - Sommeil & récupération (TOTAL, Orange, BHV, Palantir, Mairie de Genève...)
 - Travail posté (FEDEX, ENEDIS, Dassault Aviation)
 - Continuité jour/nuit - secteur médico-social (Croix Rouge, UNIFAF)
 - Gestion du stress (Galeries Lafayette, IBM, Boucheron, Intermarché...)

Titulaire d'une Maîtrise en Psychologie Cognitive

Diplômé en Sophrologie, Relation d'Aide (ACP) & Relaxation Non verbale

Stéphane GIRAUDEAU

89 boulevard Edouard Herriot 56000 Vannes

Siret : 48805437000025 / Déclaration d'activité : 11755780175

06 63 49 10 12 - stephanegiraudeau@free.fr - stephane-giraudeau.com