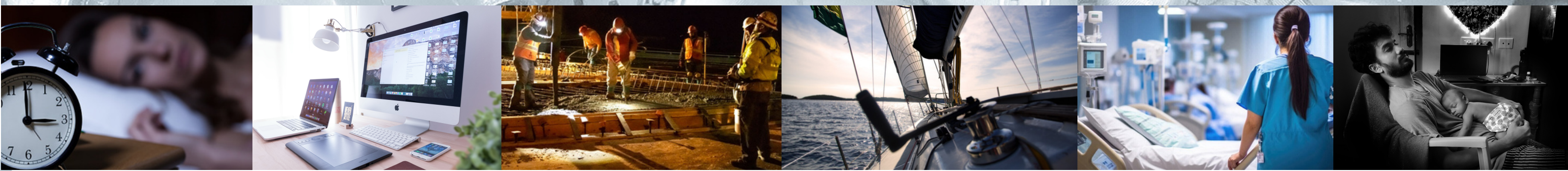


Sommeil & Vigilance

GESTION DES RYTHMES, DES CAPACITÉS D'ÉVEIL
ET DE LA RÉCUPÉRATION



Ateliers
Formations
Conférences



UN ENJEU DE SOCIÉTÉ

Rythmes décalés, travail de nuit, contraintes familiales, temps de déplacements longs, utilisation massive d'écrans, de stimulants, multiplication des facteurs de stress, contexte social anxiogène, vieillissement...

Bien dormir, être en forme et efficace en journée devient un vrai challenge !

Un coût individuel et social important

Dégradation de la qualité de vie et des relations

Fatigue, fragilisation de la santé, de l'immunité

Difficultés à faire face au stress, à l'anxiété

Troubles de l'humeur, dépression, burn out

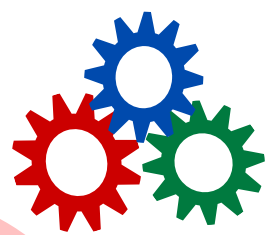
Altération de la vigilance, concentration, mémoire

Baisse des performances, arrêts de travail, accidentologie



PRENDRE EN MAIN L'ÉQUILIBRE VEILLE-SOMMEIL

Comprendre les mécanismes essentiels,
les leviers disponibles



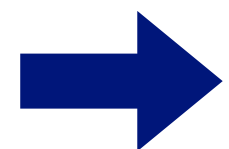
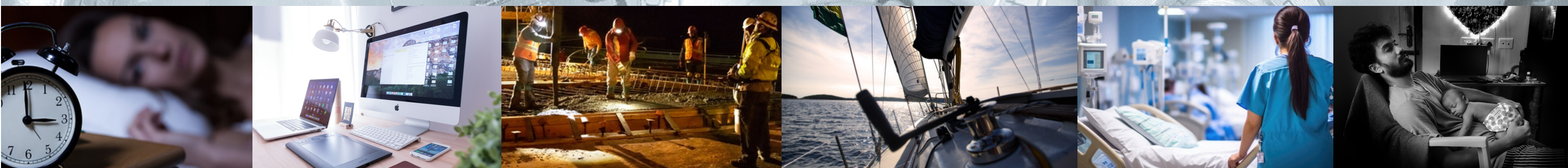
Agir par des techniques concrètes
(récupération, relaxation)

Concevoir un cadre individuel
et collectif d'amélioration

Somno-Pédagogie Expérientielle

Je mets à votre service une méthodologie théorique et expérientielle, née de 20 ans d'expérience en accompagnements et formations en centre de sommeil, entreprises.

Ma mission : sensibiliser et former sur ce thème qui nous concerne tous, pour ensemble trouver les clés d'un meilleur équilibre alliant santé, bien-être et performances.

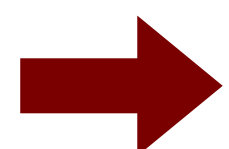


COMPRENDRE - LES CONFÉRENCES

Les clés du sommeil
Mécanismes & leviers d'équilibre

Le sommeil à travers les âges
Évolution, spécificités, adaptation

Les troubles du sommeil
Dépistage & prévention

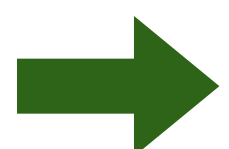


EXPÉRIMENTER - LES ATELIERS

Récupération - Sieste flash

Préparer son sommeil

Booster sa vigilance



METTRE EN ACTION - LES FORMATIONS

Travail de nuit / posté / astreintes

La prise en charge jour-nuit
(médico-social)

Le sommeil de A à Zzzz
Vers un nouvel équilibre Veille - Sommeil

INTERVENANT

Stéphane Giraudeau

Sophrologue, formateur et conférencier

Consultant Sommeil

Intervenant Ecole du Sommeil (Hôtel Dieu Paris)



- 20 ans d'accompagnements en cabinet et centre de sommeil
- 15 ans de formations et conférences en entreprises et institutions :
 - Sommeil & récupération (TOTAL, Orange, BHV, Palantir, Ville 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