

---

## Optimiser son efficacité grâce à un sommeil réparateur

---

### Objectifs :

Élément essentiel de la récupération physique et mentale, il est souvent malmené par la pression du monde moderne et ses exigences. Une journée de pratique pour comprendre le fonctionnement du sommeil, acquérir des outils simples et efficaces pour créer les conditions favorables à sa venue et à sa qualité et apprendre à récupérer en toutes circonstances.

### Public concerné et prérequis :

Pas de prérequis

### Intervenant(s) : VANOLI Thierry

### Qualification des intervenants :

Coach et formateur certifié en préparation physique et mentale. Sophrologue et praticien en psychologie positive spécialisé dans la prévention de la santé au travail.

### Moyens pédagogiques et techniques :

Une approche pédagogique interactive et participative

- Etude de cas concrets
- Exposés et échanges
- Animation de pratiques

### Durée de la formation : 6 heures.

### Nombre de participants maximum : 12 stagiaires.

### Programme :

- Fonctionnement du sommeil : les rythmes du corps, Stress et sommeil,
- Dédramatiser l'insomnie pour mieux la gérer,
- Apprentissage des techniques de respirations et de relaxations propices à l'endormissement,
- Apprendre à récupérer en toutes circonstances,
- Être en mesure d'adapter nos activités journalières par rapport à notre horloge biologique.

### Modalités d'évaluation des acquis :

Rédaction de ses objectifs personnels suite à la formation  
Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Tour de table / Bilan oral de la journée

### Sanction visée : Attestation de fin de formation

### Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Bloc note - Stylo -Support de cours (Mise à disposition en salle)

**Accessibilité aux personnes à mobilité réduite et/ou en situation de handicap :**

Etablissements conformes à la réglementation accessibilité de 5ème catégorie type W + L (Article R.111-19-33 du code de la construction et de l'habitation).

Site MARSEILLE : 4ème étage avec ascenseur / Site SIX-FOURS : rez-de-chaussée

Entretien individuel et confidentiel avec le Réfèrent Handicap ARAPL Provence et Var

**Taux de satisfaction de la formation : NOUVEAUTÉ 2024**

**Conditions tarifaires :**

**Adhérents ARAPL**

Tarif HT : 50,00 €

Tarif TTC (TVA 20 %) : 60,00 €

**Non-adhérents ARAPL**

Tarif HT : 150 €

Tarif TTC (TVA 20 %) : 180 €