
Bien-être au travail - La gestion du sommeil

PR3319159024 | Bloc 1

INSPIRE DEVELOPPEMENT

*Rester en
mouvement,
garder
l'équilibre*

A qui s'adresse cette formation

- DRH, RRH
- Managers
- Responsables QSE, QVT et développement durable
- Chief happiness office
- Tous les salariés

Durée de la formation

- 1 jour

Tarifs

Intra : 1 990€ HT (12 personnes maximum)

Inter : 850€ HT (par personne, repas inclus)

UN BON SOMMEIL, POUR UN MIEUX ETRE AU QUOTIDIEN

Performances, bien-être, santé autant de domaines qui sont intimement liés au sommeil.

Grâce à ce cycle, faites le point sur votre propre situation actuelle et découvrez comment fonctionne le sommeil.

Vous serez ainsi apte à trouver des pistes d'amélioration et d'accompagnement au changement.

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Faire le point sur la qualité actuelle de son sommeil

Comprendre pourquoi le sommeil est important

Comprendre comment fonctionne le sommeil

Agir sur son sommeil

Apprendre à composer avec les horaires décalés

Connaître les outils pratiques

Le saviez vous ?

L'imagination, impuissante à l'état de veille, prend, dans le sommeil, un miraculeux pouvoir.

LE PROGRAMME DE LA FORMATION

1 – Avant la formation : autotest

2 – Evaluer et comprendre son sommeil

3 – Comprendre comment fonctionne le sommeil

4 – Améliorer son sommeil

5 – Connaître les outils pour un meilleur sommeil

APRES LA FORMATION

Programme : « Booste ton quotidien » : 21 jours pour concrétiser



Contactez-nous

Téléphone : 04.51.14.19.31

E-mail : contact@inspire-formation.com

Site web : www.inspire-formation.com