

Troubles du sommeil – Mieux dormir pour une santé et une qualité de vie meilleures

Contenu et objectifs

S'endormir le soir en étant fatigué mais content et démarrer la nouvelle journée en étant reposé et plein d'énergie reste une chimère pour de plus en plus de personnes: un client sur deux se plaint de troubles de l'endormissement et du sommeil marqués, et un sur six nécessite un traitement. Ceci est notamment préoccupant, car il n'y a rien de plus important pour notre santé qu'un bon sommeil, qui permet de régénérer notre corps et de reposer notre esprit.

Thèmes abordés

- Connaître les bases du sommeil, comprendre pourquoi notre besoin de sommeil change au cours de la vie, et identifier les principaux facteurs de perturbation selon les connaissances scientifiques, ainsi que ceux qui ne le sont pas.
- Comprendre ce qui se passe dans le corps et le cerveau pendant le repos, pourquoi beaucoup de personnes ont des troubles d'endormissement et d'insomnie, et quelles actions concrètes permettent d'améliorer ces troubles.
- Découvrir les méthodes thérapeutiques efficaces, les techniques de relaxation spécifiques et les méthodes naturelles douces pour traiter les troubles du sommeil, ainsi que les ressources professionnelles ciblées pour les personnes concernées.

Orateur

Psychologue avec plusieurs années d'expérience professionnelle en tant que formateur et consultant.

Durée

Lunch Session	1 h : théorie
Workshop	2 h : théorie & pratique
Training	4 h : théorie & pratique approfondie

Public cible

Employés, RH, managers, personnes en formation