

# Formation Gestion du capital sommeil et performance au travail

**Développement personnel Qualité de vie et des conditions de travail (QVCT)**

Référence de la formation : **T020**

Villes : **Strasbourg, Colmar, Mulhouse**

Optimisez votre performance et votre bien-être avec notre formation de pointe sur la gestion du capital sommeil.

Découvrez comment une meilleure qualité de sommeil peut transformer votre vie professionnelle et personnelle !



**En présentiel ou  
à distance    Accessible**

Durée : **2 jours (14 heures)**

Tarif Inter : **990 € net**

[Tarif intra sur demande](#)

*Mise à jour le 25 août 2025*

Exposition aux écrans, horaires décalés, exigence du rythme de vie peuvent engendrer un manque de sommeil dont les conséquences représentent un coût non négligeable.

Amélioration de la qualité de vie au travail, diminution des erreurs et des accidents de travail, réduction du taux d'absentéisme, prévention des burn out : rejoignez notre formation aux multiples bénéfices pour les collaborateurs et l'entreprise !

## Objectifs de la formation

- Assimiler les risques liés au manque de sommeil
- Identifier les signes de fatigue
- Mettre en place des actions concrètes

## A qui s'adresse la formation ?

### Public

- Dirigeants
- Managers
- Membres du CSE
- RH
- Collaborateurs
- Opérateurs

### Pré-requis

- Aucun

## Les points forts de la formation ?

- Formation animée par une consultante Docteur en neurosciences et en chronobiologie

## Programme de la formation

### 1. Prendre conscience du changements des habitudes de sommeil

- Sondage interactif sur votre sommeil
- Le sommeil des Français en 2023
- Les chiffres en entreprise

### 2. Assimiler l'importance du sommeil

- Identifier les bienfaits du sommeil
- Distinguer les conséquences d'un mauvais sommeil : Au niveau physiologique au travail
- Tester sa qualité de sommeil par des questionnaires

### 3. Appréhender le fonctionnement des rythmes biologiques

- Se familiariser avec les rythmes circadiens et homéostatiques Intégrer l'importance de l'exposition à la lumière
- Distinguer les problèmes liés aux décalages de rythmes

### 4. Identifier les comportements adéquats pour améliorer son sommeil

- Discerner les perturbateurs externes et internes
- Assimiler les bons gestes à faire au quotidien (Règles d'hygiène de sommeil)
- Appliquer certaines règles chez soi pour les restituer

### 5. Mettre en place des actions

- Améliorer l'environnement de travail
- Adapter les règles inhérentes au travail de nuit
- Évaluer une étude de cas

## Modalités de la formation

### Modalités pédagogique

Chaque module comprendra des présentations interactives, des exercices pratiques, des mises en situation, des discussions en groupe et des démonstrations d'outils. Les participants auront l'opportunité d'appliquer directement les concepts abordés et d'échanger des idées avec les autres participants.

### Évaluation des connaissances

Mise en situation et/ou Questionnaire  
Mise en pratique

### Organisation

Formation animée en présentiel

### Validation de la formation

Attestation d'évaluation des acquis  
Attestation de suivi de formation

## Chiffres clés

**92 %**

**de recommandation**  
en 2025

**93 %**

**de satisfaction**  
en 2025

**81 %**

**de réussite CCE**  
en 2025