

Formation Sensibilisation Gestion du capital sommeil et performance au travail

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

Référence de la formation : **T021**

Villes : **Strasbourg, Colmar, Mulhouse**

Découvrez notre atelier de sensibilisation à la gestion du sommeil qui vous donnera les clés pour une bonne récupération et l'amélioration de votre performance au travail.

Assimilez les bonnes informations et bénéficiez de l'accompagnement de notre expert pour transformez vos habitudes actuelles !



En présentiel ou à distance **Accessible**

Durée : **2 heures**

Tarif Inter : **250 € net**

[Tarif intra sur demande](#)

Mise à jour le 25 août 2025

Une dette de sommeil récurrente peut entraîner des conséquences sur votre vie personnelle et professionnelle. Grâce à notre atelier, appliquez les bons gestes pour améliorer votre qualité de sommeil et maximiser votre productivité. Des conseils pratiques applicables au quotidien vous permettront d'optimiser votre qualité de vie au travail.

Objectifs de la formation

- Adapter vos activités tout au long de la journée pour mieux dormir et vous sentir en meilleure forme
- Augmenter votre performance au travail

A qui s'adresse la formation ?

Public

- Opérateurs
- Collaborateurs

Pré-requis

- Aucun

Les points forts de la formation ?

- Atelier animé par une consultante Docteur en neurosciences et en chronobiologie
- Accompagnement collectif

Programme de la formation

1. Découvrir à quoi sert le sommeil

- Identifier les bienfaits du sommeil
- Distinguer les conséquences d'un mauvais sommeil

2. Reconnaître les perturbateurs du sommeil

- Assimiler le fonctionnement des rythmes biologiques
- Discerner les perturbateurs externes et internes

3. Application au poste de travail

- Assimiler les règles d'hygiène de sommeil
- Appliquer les bons gestes

Modalités de la formation

Modalités pédagogiques

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.

Organisation

Formation animée en présentiel et distanciel



Validation de la formation

Attestation d'évaluation des acquis
Attestation de suivi de formation

Évaluation des connaissances

Mise en situation et/ou Questionnaire
Mise en pratique

Chiffres clés

93 %

de recommandation en 2024

90.5 %

de satisfaction en 2024

7266

nombre de stagiaires en 2024