



PLUS DE (BON) SOMMEIL ET MOINS DE (MAUVAIS) STRESS POUR UNE PERFORMANCE DURABLE

FORMATEUR : Patrick LESAGE : pour assurer les différentes prestations pour le CJD (conférences et formations) je m'appuie sur mes différentes formations : technologies du sommeil et de la vigilance (fac de médecine de Paris), DESS droit social et management RH (fac de droit et sciences po à Nantes), licence et maîtrise de communication (fac Rennes2), DUT gestion des entreprises (CCI Lorient), auxquelles s'ajoutent mes acquis issus de mon expérience dans les TPE, PME, ETI, PSA et Crédit agricole dans lesquelles j'étais salarié. Les autres diplômes : sophrologie, cohérence cardiaque, méditation de pleine conscience, psychologie positive sont le socle des pratiques mises en œuvre lors des formations

OBJECTIFS

Estimer les impacts d'un mauvais sommeil et les conséquences de la baisse de vigilance sur son quotidien de dirigeant.e

Reconnaître les mécanismes du stress pour développer ses propres ressources et faire face aux conséquences des situations stressantes en entreprise

Pratiquer des techniques pour mieux gérer le stress perçu dans son quotidien de dirigeant.e

PROGRAMME

1 ère journée : matin

- Partager ce que recouvrent les troubles du sommeil : quantification et qualification de ces troubles
- Principales caractéristiques du sommeil : le temps moyen, les évolutions selon l'âge, les individus, les activités...

Son rôle essentiel pour l'équilibre des personnes et la survie de l'individu.

- Découvrir l'utilisation de la respiration : passer de la respiration « sociale » à une respiration « salutaire ».
- Les inéluctables : l'horloge biologique, le train du sommeil, les différentes séquences de sommeil et leurs évolutions au cours de la nuit. Les moments (différents) dédiés à la reconstitution mentale et physique

1 ère journée : après-midi

- Les conséquences économiques et sociales : incidences à court et moyen terme sur le : raisonnements ; les réactions, la mémorisation, la relation au travail les perturbations du métabolisme : hypertension, obésité, problème cardiovasculaire, les troubles comportementaux
- L'écologie du sommeil : pour favoriser un sommeil récupérateur, règles à appliquer sur : l'environnement, l'alimentation, les rythmes de vie, la consommation de télévision et d'ordinateurs...
- La sieste flash : comment se régénérer (dans la journée) en quelques minutes.
- Apprendre à lâcher-prise : comment prendre le recul suffisant pour ne pas se laisser emporter par ses réactions primaires.

2ème journée : matin

- Lister les situations perçues comme étant stressantes : Quelles difficultés, depuis quand, quelles solutions déjà mises en œuvre ?
 - Le syndrome général d'adaptation : comment réagissons-nous face à une situation « stressante » ?
- Comprendre que le schéma de réaction est le même pour tous mais que les conséquences sont individuelles.
- Fuir ou combattre : l'alternative qui s'offre à chacun.
 - De l'alarme à l'épuisement : pouvoir arrêter le processus à temps.

2ème journée : après-midi

- De la situation délicate à la situation confortable : inverser le rapport 'poids' des stressseurs/ressources.
- Repérer les ressources personnelles à développer : chacun possède ses propres ressources, les découvrir afin de les exploiter.
- Découvrir les différents étages de la respiration : apprendre à mieux exploiter les capacités respiratoires.
- Apprendre à lâcher-prise (suite) : comment prendre le recul suffisant pour ne pas se laisser emporter par ses réactions primaires.
- De la contrainte d'attendre à l'opportunité de détente : utiliser tous les moments d'attente (non souhaités) pour en faire des moments de détente (voulus).

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES :

- Recueil des situations personnelles (sur chacun des thèmes abordés au cours de la formation) à partir d'un questionnaire proposé une quinzaine de jours avant la session.



- Pendant la formation les exposés (théorie) alternent avec des exercices pratiques.
- La pédagogie est interactive car outre les réponses aux questionnaires initiaux qui donnent des axes de construction de la session, les questions posées par le formateur au fil des cours donnent une dynamique spécifique aux cours.
- En fin de session un quizz de contrôle des connaissances est complété par les apprenants.
- A l'issue de la session des supports dématérialisés (écrits et sonores) sont donnés à chaque participant.

PUBLIC : Toute personne ayant des difficultés de gestion des situations stressantes et/ou rencontrant des troubles du sommeil et de vigilance, difficultés qui se répercutent sur la qualité et quantité de travail, les relations interpersonnelles, les risques accidentels (routier et/ou sur poste de travail) ...

PRE-REQUIS : Aucun prérequis pour cette formation

DUREE : 2 jours – 14 heures

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.
Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage
Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.
Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Nous contacter à formation@cjd.net

MAJ le 22/01/2024 par la responsable pédagogique