



GESTION DES RYTHMES ET DU SOMMEIL

Objectifs

- ✓ Comprendre le rôle du sommeil dans la récupération physique, cognitive et émotionnelle.
- ✓ Identifier les mécanismes biologiques qui régulent le sommeil et les conséquences de leur dérèglement.
- ✓ Connaître les règles d'or d'un sommeil efficace et récupérateur afin d'améliorer durablement son énergie et sa vigilance.
- ✓ Découvrir des outils simples et facilement reproductibles pour favoriser l'endormissement et optimiser la qualité du sommeil.

Programme

Introduction et constats

- Le sommeil : une fonction vitale de récupération et de réparation.
- Évolution des modes de vie : en 50 ans, nous avons perdu environ 1h30 de sommeil par nuit.
- Les enjeux du sommeil dans la préservation du capital santé et de la performance au quotidien.

Comprendre les rythmes biologiques

- Les différentes horloges biologiques.
- Le rôle de l'hypothalamus dans la régulation veille/sommeil.
- Les synchroniseurs naturels : lumière, activité physique, alimentation et rythmes sociaux.
- Les principaux facteurs de dérèglement.

Le sommeil : fonctionnement et mécanismes

- Les cycles et les phases du sommeil.
- Sommeil profond, sommeil paradoxal et récupération.

Pourquoi quantité de sommeil ne signifie pas toujours qualité de sommeil.

Les conséquences du manque de sommeil

- Impact sur les capacités cognitives : attention, concentration, mémoire et prise de décision.
- Impact sur la santé physique : fatigue, récupération, immunité et équilibre métabolique.
- Les nouveaux rythmes sociaux et leur coût énergétique.

Les règles d'or d'un sommeil récupérateur

- Favoriser l'endormissement et la récupération.
- Adapter son environnement et ses habitudes.
- Gérer les écrans, la lumière et les rythmes de vie.
- Identifier les leviers d'amélioration personnalisés.

Application pratique

- Auto-évaluation rapide de ses habitudes de sommeil.
- Identification de 2 à 3 actions concrètes à mettre en place immédiatement.
- Exercice pratique de relaxation ou de récupération favorisant l'endormissement.

Échanges, questions et conclusion

Consultez l'ensemble de notre catalogue



Corps Accordé Formation - 9, rue Pierre Loti - 35590 L'Hermitage

Tél 02 99 66 46 18 / Port 06 26 72 32 56 / SIRET 983 381 963 000 13 / CODE NAF 8559A

N° d'inscription en préfecture de région 53351197835 (enregistrement ne valant pas agrément de l'Etat)

www.corpsaccorde.fr - e-mail: corpsaccorde.formation@gmail.com