MOBILISER SES RESSOURCES POUR ETRE EFFICACE ET SEREIN AU QUOTIDIEN COLLABORATEURS
GESTION DU STRESS et DU SOMMEIL

par Patrick LESAGE

FORMATEUR/TRICE

Patrick LESAGE dirige "Performance et Mieux-Etre" (Sommeil et stress) depuis 2010. Il intervient en ETI et Groupes depuis cette date et au CJD depuis 2012. Auparavant, il avait eu des responsabilités dans des TPE, chez PSA et au Crédit agricole.
Diplômé de la faculté de médecine (membre de la Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil), il a également un 3ème cycle en droit social et management des ressources humaines et une maîtrise INFOCOM.
Patrick LESAGE est aussi sophrologue, formé à la cohérence cardiaque, à la méditation de pleine conscience, et à la psychologie positive.

Il a publié aux Editions Dunod *"2 h chrono pour mieux dormir",* un livre pratique pour casser les idées reçues sur le sommeil et mettre en place de nouveaux réflexes afin d'améliorer la qualité de son sommeil et être performant au quotidien.

OBJECTIFS, BENEFICES

Gestion des troubles du sommeil et de la vigilance
- Mesurer les impacts d'un mauvais sommeil et les conséquences de la baisse de vigilance.
- Connaitre le mécanisme du sommeil : rythme circadien, train du sommeil…
- Repérer ses propres cycles (nocturnes et diurnes).
- Développer ses propres ressources pour recouvrer – naturellement – un sommeil réparateur.
- Découvrir puis maîtriser la sieste flash.

Gestion des situations stressantes
- Différencier agents stressants et stress perçu.
- Connaitre les mécanismes du stress.
- Repérer les sources et les signes précurseurs du stress.
- Développer ses propres ressources pour faire face aux conséquences des situations stressantes
- Découvrir puis maitriser des techniques pour mieux gérer le stress perçu.

CONTENU, PROGRAMME

1ère 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

1ère 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 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 oeuvre?
- 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.

2ième journée : après-midi
- De la situation délicate à la situation confortable : inverser le rapport 'poids' des stresseurs/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.

PRE-REQUIS

Aucun prérequis pour cette formation
Elle s'adresse à 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) …

FORUM COLLAB JUIN 22 | **2 Jours soit 14h** | **600.00 € HT / 720.00 € TTC**