

ACQUERIR UN MEILLEUR SOMMEIL ET AMELIORER LA GESTION DES SITUATIONS STRESSANTES

NOUVEAUTÉ

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 (et 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 l'auteur de '2h chrono pour mieux dormir et gagner en énergie' (DUNOD mai 2018). Il est par ailleurs sophrologue, mais également formé à la cohérence cardiaque, à la méditation de pleine conscience, et à la psychologie positive.

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
- Connaître 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
- Connaître 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 maîtriser 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 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

2ème journée : après-midi

- De la situation délicate à la situation confortable : inverser le rapport 'poids' des stressors/ressources

- Repérer les ressources personnelles à développer : chacun possède ses propres ressources, les découvrir afin de les exploiter

ne pas se laisser emporter par ses réactions primaires
 - De la contrainte d'attendre à l'opportunité de détente : utiliser tous les