

étape



ÉTUDES ET APPLICATIONS  
ÉCONOMIQUES

FORMATION

## MOBILISER SES RESSOURCES POUR ETRE EFFICACE ET SEREIN AU QUOTIDIEN

**Durée : 2 jours – 14 heures**

**Formateur :** Patrick LESAGE auteur du livre '2h chrono pour mieux dormir et gagner en énergie' publié par les éditions DUNOD

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

#### **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.

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### **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 « salubre ».
- **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 MOYENS 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 CONCERNE ET PRE-REQUIS :

- 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) ...  
Aucun prérequis pour cette formation

## SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Evaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne et évaluation à froid.