

FORMATION CHRONOBIOLOGIE & SOMMEIL



Pourquoi mettre en place une Formation Chronobiologie & Sommeil ?

- ✓ **Comprendre** le mécanisme de l'**horloge interne** et **périphériques** pour améliorer la qualité du sommeil
- ✓ **Personnaliser les bonnes pratiques** pour gérer au mieux les activités (diurnes et nocturnes)
- ✓ **Associer une alimentation réfléchie** pour catalyser l'énergie et **optimiser la gestion du temps**

Grâce à cette formation prodiguée par nos experts, vous apprendrez comment allier ces deux forces afin de créer un cercle vertueux et renforcer votre bien-être au quotidien.

Tout comme l'alimentation qui a un impact majeur sur notre vie de tous les jours et sur notre productivité et motivation au travail, le sommeil est un des vecteurs essentiels de notre santé physique et mentale.

A qui s'adresse cette formation ?

Nous sommes tous concernés par le sommeil, 62% de la population rencontrent des troubles du sommeil.

Grâce à cette formation, animée par un professionnel, les collaborateurs pourront **améliorer leur hygiène de vie** et agir sur ces deux piliers fondamentaux de notre santé : **l'alimentation et le sommeil**.

Durée de formation

Découverte & Initiation : 1 heure

Approfondissement : 3 heures

Perfectionnement avec ateliers pratiques : 6 heures

Lieu : En externe / interne

Nombre de participants

12 personnes maxi.

Tenue

Aucune spécificité