



Atelier « Le sommeil de A à Zzz »

3 séances de 1 h 30 à 2 h, en présentiel, à partir du 30 janvier
pour comprendre son sommeil et trouver des solutions pour l'améliorer.



animées par une psychologue et une sophrologue

- ▶ **Séance 1 Mieux comprendre les mécanismes du sommeil**
Fonctionnement normal et problématique du sommeil
- ▶ **Séance 2 Vers un sommeil de qualité** Améliorations possibles sur ses comportements et son environnement pour un sommeil de meilleure qualité notamment avec des horaires de travail en décalés
- ▶ **Séance 3 Apprendre à se détendre et à se relaxer** Initiation à la sophrologie, aux techniques de respiration pour faire face aux difficultés d'endormissement et aux réveils nocturnes

Modalités de participation :

- ▶ **Séance 1 à destination de l'ensemble des agents répartis sur 2 groupes :**
le 30/01 de 10 h à 12 h (groupe 1) et de 14 h à 16 h (groupe 2)
- ▶ **Séance 2 et 3 sur la base du volontariat sur inscription :**
le 20/02 de 10 h à 12 h (séance 2) et de 14 h à 15 h 30 (séance 3)

