

« LE SOMMEIL DE A À ZZZ... ON EN APPREND TOUS LES JOURS »

PROGRAMME :

Séance 1 : Le sommeil : son fonctionnement

Mardi 28 mars de 09h30 à 11h00

Pour mieux connaître le fonctionnement du sommeil, les besoins physiologiques associés, les cycles du sommeil, la typologie des différents dormeurs, etc.

Animée par une Sophrologue

Séance 2 : Mon sommeil en détail

Mardi 4 avril de 09h30 à 11h00

Pour mieux connaître les facteurs favorables et délétères à un sommeil de bonne qualité, pour cerner les améliorations possibles dans ses comportements pour favoriser le sommeil.

Animée par une Sophrologue

Séance 3 : Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

Mardi 11 avril de 09h30 à 11h00

Découvrons les liens entre sommeil, stress, fatigue, et expérimentons une technique de gestion du stress et de la fatigue

Animée par une Sophrologue

En complément de ces séances collectives, un entretien individuel personnalisé de 20/30 min avec l'intervenante vous est proposé, le mardi 18 avril, pour échanger individuellement sur d'éventuelles problématiques de sommeil. Les inscriptions seront prises après la séance 1.

Informations pratiques

Ces ateliers sont organisés en visio-conférence interactive. La participation à l'ensemble des séances 1 à 3 est requise.

Vous pouvez participer tout en restant chez vous. Pour cela, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent.

Les modalités précises pour rejoindre la visio-conférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription.

La chargée de projet prévention CAMIEG sera disponible pour vous accompagner sur ce point.

Renseignements et inscriptions

Renseignements : Antenne Camieg Ile de France

camieg-prevention-idf@camieg.org

01 77 93 14 18 (boîte vocale Prévention)

Inscriptions en cliquant sur le lien

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3cCU5N28lOUIIQUM%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk%3D>, en flashant le QR Code ci-dessous, par courriel ou téléphone.



Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer auprès de la déléguée à la protection des données de la Camieg à l'adresse suivante : Camieg - Délégué à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : dpo@camieg.org ou via la messagerie de votre compte Ameli.