

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

Atelier prévention du 25 novembre au 8 décembre 2023 en visioconférence

### PROGRAMME :

#### Séance 1 : Le sommeil : son fonctionnement

*Vendredi 24 novembre de 10h00 à 11h30*

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

*Vendredi 1<sup>er</sup> décembre de 10h00 à 11h30*

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 ?

*Vendredi 8 décembre de 10h00 à 11h30*

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 min avec l'intervenante vous est proposé, le vendredi 15 décembre, pour échanger individuellement sur d'éventuelles problématiques de sommeil. Les inscriptions seront prises après la séance 1.