

Troubles du sommeil – Mieux dormir pour une santé et une qualité de vie meilleures

Contenus/objectifs:

S'endormir le soir en étant fatigué mais content et démarrer la nouvelle journée en étant reposé et plein d'énergie reste une chimère pour de plus en plus de personnes: un client sur deux se plaint de troubles de l'endormissement et du sommeil marqués, et un sur six nécessite un traitement.

Ceci est notamment préoccupant, car il n'y a rien de plus important pour notre santé qu'un bon sommeil, qui permet de régénérer notre corps et de reposer notre esprit.

Cette manifestation vous apprend:

- à connaître les bases du sommeil, découvrir pourquoi notre besoin de sommeil évolue au cours de la vie et quels sont les facteurs de perturbation principaux, selon les connaissances scientifiques et lesquels ne le sont définitivement pas.
- ce qui se passe dans notre corps et notre cerveau lorsque nous nous reposons, pourquoi autant de personnes souffrent de troubles de l'endormissement et d'insomnie et ce que nous pouvons faire concrètement pour améliorer ces deux troubles.
- quelles méthodes thérapeutiques utiles, techniques de détente particulières et méthodes naturelles douces il existe pour lutter contre les troubles du sommeil nécessitant un traitement et où les personnes concernées peuvent obtenir un soutien professionnel ciblé.

Les participants reçoivent des photocopies orientés vers la pratique qui assistent le transfert des connaissances apprises dans le quotidien du travail et encouragent l'auto-apprentissage.

Orateur:

Psychologue avec plusieurs années d'expérience professionnelle en tant que formateur et consultant.

Durée:

Lunch Session	1 h : théorie
Workshop	2 h : théorie & pratique
Training	4 h : théorie & pratique approfondie

Public cible:

Employés, RH, managers, personnes en formation

Infrastructure:

Les formations se dérouleront dans vos locaux dans des salles de formation adaptées. Les lunch sessions peuvent également être organisées sous forme de webinaire.

Contact:

ICAS France SASU
14 avenue de l'Opéra
75001 Paris
Tél.: +33 1 75 85 01 61
Email: info@icas-france.com
Web: www.icas-france.com