

# LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL SE JOUE SUR 24 HEURES

## PROGRAMME

### Le sommeil et l'éveil

- Comprendre le sommeil et l'éveil
  - les mécanismes avec l'organisation et les stades du sommeil
  - l'horloge biologique avec les rythmes circadiens (biologiques et physiologiques)
  - les différentes fonctions du sommeil
- Les troubles du sommeil
  - les insomnies avec les facteurs d'aggravation (insomnie réactionnelle)
  - les différentes pathologies du sommeil
  - écologie du sommeil : lumière, nutrition, environnement, régularité, activité physique...

### Lâcher la pression pour être au niveau juste

- Respecter ses rythmes biologiques
  - accélération des rythmes et adaptation
  - les modérateurs de stress et l'intelligence émotionnelle
  - les stratégies toniques, sensorielles et mentales
- Respecter ses rythmes physiologiques
  - favoriser la détente et récupérer pendant les pauses
  - se relaxer en quelques minutes
  - repérer les signes de somnolence
  - les différentes sortes de siestes
  - se dynamiser pour être efficace et en sécurité selon le contexte
  - sécuriser les trajets et optimiser la vigilance

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

### DATES

06 au 07 novembre 2023

### ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE  
2 jours

1810 € ht  
repas inclus

RÉF. HEUR

### OBJECTIF

Comprendre les mécanismes des rythmes internes et connaître les troubles du sommeil pour optimiser la récupération

### COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Savoir utiliser des exercices simples en terme de prévention et de gestion
- Découvrir les possibilités d'action pour restaurer ou conserver la vigilance
- Gérer les rythmes du quotidien

### PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Responsable sécurité, animateur sécurité, coordonnateur sécurité, membre du CSE
- Intervenant en prévention des risques
- Responsable méthode, ergonome
- Responsable HSE QSE
- Responsable production
- Chargé de prévention
- Assistante sociale

Qualité de vie et  
conditions de travail



## INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





Formation animée par :  
**CAROLINE ROME**

- Sophrologue diplômée CEAS / FEPS
- Spécialisée dans le sommeil et la vigilance
- Attachée au centre du Sommeil de l'Hôtel Dieu de Paris
- Diplômée universitaire sur la prise en charge de l'insomnie

«Je vous propose une formation originale pour vous sensibiliser à la prévention des troubles de la vigilance en milieu professionnel. L'idée est de respecter l'équilibre des rythmes de vie qui influe sur les comportements individuels et professionnels.

*A travers des apports théoriques et des ateliers pratiques, vous allez acquérir des techniques et des outils utilisables dans votre environnement professionnel pour favoriser la qualité de vie au travail.»*

Caroline ROME

Pré-requis : Aucun

## LES + DE VOTRE FORMATION



### VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions et le lien avec le formateur. Suite à la formation, vous avez accès à la validation de vos acquis en ligne.



### VOTRE FORMATION

L'alternance entre les apports théoriques, la pratique et les inter-activités permettent d'optimiser le processus d'acquisition de compétences. Le partage d'expérience et les échanges avec la consultante viennent également renforcer la démarche pédagogique.



### VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

### Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S



## HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.  
Les formations se terminent à 17h10.



## ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.



## PLANS D'ACCES

**3 rue Vandamme  
75014 PARIS-MONTPARNASSE**



**38 rue Arnold Dolmetsch  
72000 LE MANS**



**Votre contact**  
Anne-Françoise ALLAIN  
02 43 23 09 23 - [formation@c3s.fr](mailto:formation@c3s.fr)

[www.c3s.fr](http://www.c3s.fr)