

Personnes concernées :

Toute personne intervenant dans l'entreprise, ou en déplacement.

Objectifs :

Bien comprendre :

- + les différents mécanismes qui s'opèrent pendant notre sommeil
- + les facteurs quotidiens favorables à un bon sommeil

Expérimenter des techniques diverses qui favorisent le sommeil :

- + Réflexologiques
- + Taoïstes
- + sophrologiques



Programme :

Etape n° 1 : Comprendre le sommeil

Cette étape définit à la fois les phases du sommeil, ses fonctions essentielles, les paramètres incontournables d'un bon sommeil.

- + Les phases du sommeil
 - o Définition des cycles du sommeil
 - o Les profils types des bons et mauvais sommeils
- + Que se passe-t-il pendant le sommeil ?
 - o Aspects digestifs
 - o Aspects excrétoires
 - o Aspects cérébraux et nerveux
 - o Aspects réparateurs
- + Que faire pour favoriser le sommeil ?
 - o Bien respirer
 - o Bien s'alimenter
 - o Savoir se relaxer
 - o Optimiser son environnement

(temps prévu : 1h30)

Une pause : découverte de jus et infusions favorisant l'endormissement.

Etape n° 2 Expérimenter des techniques qui favorisent le sommeil

Plusieurs approches seront proposées pour cette partie expérimentale. Selon le choix de chacun toutes ou partie des approches sera effectuée.

- + L'approche Réflexologique
- + L'approche Taoïste
- + L'approche sophrologique

Selon le nombre des participants une à deux techniques pourront être expérimentées

(temps estimé 1h30)

Durée totale du programme : 3 heures

Nombre de participants : 5 à 10 maxi

Organisme : CSL42, SIRET : 790 426 035, siège social : 115 avenue de la Tranchardière, St Just St Rambert 42170

Atelier N°2 le sommeil

« un sommeil de plomb pour une vie en or ».

Bien dormir, pour certains c'est un rêve , pour d'autres une réalité

Les problèmes liés au sommeil sont de deux ordres : ceux qui créent les troubles du sommeil et ceux qui sont provoqués par ce sommeil en carence.

Tout d'abord, cet atelier a pour but de présenter les mécanismes qui régissent le sommeil, et qui se passent en nous lors de ces phases de sommeil.

Ensuite, cet atelier doit permettre de modifier si nécessaire des attitudes quotidiennes afin de mieux dormir. Pour atteindre ce but des techniques sont proposées afin de pouvoir se les approprier

Etape n° 1 : Comprendre le sommeil

Cette étape définit à la fois les phases du sommeil, ses fonctions essentielles, les paramètres incontournables d'un bon sommeil.

Les différentes phases du sommeil

Les phases du sommeil sont caractérisées par l'activité cérébrale. Cette activité est mesurée à l'aide d'électro-encéphalogramme et indique 4 types d'ondes cérébrales (bêta, alpha, thêta, delta) en fonction de l'endormissement. Grâce à ces mesures, il est alors possible de :

- Définir les phases du sommeil
- Définir leurs enchainements au cours du sommeil
- Constater les profils des sommeils du meilleur au plus médiocre.
- Etablir l'optimum d'un sommeil réparateur

L'activité organique pendant le sommeil

Après avoir envisagé le sommeil sous l'aspect de ces phases cérébrales, cette partie établit un descriptif des différentes fonctions métaboliques qui s'opèrent lors du sommeil :

- Aspects digestifs
- Aspects excrétoires
- Aspects cérébraux et nerveux
- Aspects réparateurs

Que faire pour favoriser le sommeil ?

Les constats ayant été faits l'objectif de tous est de bénéficier d'un sommeil le plus réparateur possible. Cette partie permet d'envisager les facteurs qui favorisent un bon sommeil :

- Bien respirer
- Bien s'alimenter
- Savoir se relaxer
- Optimiser son environnement

Pause gustative : quelques boissons favorisant un bon endormissement

Le sommeil

Etape n° 2 Expérimenter des techniques qui favorisent le sommeil

Plusieurs approches seront proposées pour cette partie expérimentale. Selon le choix de chacun toutes ou partie des approches sera effectuée.

L'approche Réflexologique

L'approche Taoïste

L'approche sophrologique

Selon le nombre des participants une à trois techniques pourront être expérimentées.