Santé et récupération

Sommeil et récupération au travail

Une heure de sommeil manquante par nuit pendant une semaine équivaut à une nuit blanche. Cette formation explique comment fonctionne le sommeil, ce qui le dégrade, et les quelques règles qui le réparent vraiment.

Objectifs pédagogiques

- Expliquer les cycles et stades du sommeil et leurs fonctions spécifiques
- Évaluer sa propre qualité de sommeil avec un outil validé (PSQI simplifié)
- Identifier son chronotype et adapter ses horaires en conséquence
- Mettre en place les 10 règles d'hygiène du sommeil adaptées à ses contraintes professionnelles
- Construire sa routine de coucher et de réveil personnalisée
- Appliquer les techniques de récupération rapide (sieste flash, cohérence cardiaque, relaxation)

Formats et tarifs

Formation complète avec plan sommeil personnalisé	Sensibilisation
3 h 30	1 h en visio
à partir de 615 € net de taxe / session	**à partir de 175 € net de taxe / session**

Le programme détaillé

Le déroulé ci-dessous précise, pour chaque séquence, sa durée, son objet et son contenu. Le programme est remis en main propre à chaque participant au début de la session.

FORMAT 1 H (1 h)

0-5 min	Accroche Question : 'Combien d'heures avez-vous dormi cette nuit ?' Tour rapide. 'Savez-vous qu'une dette de 1h par nuit sur 7 jours équivaut à une nuit blanche complète ?'
5-20 min	Comprendre
20-40 min	Identifier ses perturbateurs Les 3 grands perturbateurs professionnels : écrans le soir (lumière bleue), rumination (stress au travail), horaires irréguliers. Exercice rapide : mes 2 principaux perturbateurs personnels.
40-55 min	3 règles immédiates Règle 1 : pas d'écran 1h avant le coucher (ou filtre lumière bleue). Règle 2 : heure de coucher fixe ±30 min 5j/7. Règle 3 : rituel de décompression 20 min avant le coucher. Remise fiche mémo.
55-60 min	Clôture 1 engagement. Questionnaire satisfaction.

FORMAT - FORMATION COMPLÈTE AVEC PLAN SOMMEIL (3 h 30)

0-10 min	Lancement Baromètre sommeil d'entrée (0-10). Tour de table : mon principal problème de sommeil. QCM positionnement.
10-45 min	Module 1 - Mécanismes Les 2 processus régulateurs en détail. Les stades du sommeil : N1 (endormissement), N2 (léger), N3 (profond), REM (paradoxal). Fonctions de chaque stade : réparation physique (N3), consolidation mémorielle (REM), régulation émotionnelle (REM). Le cycle de 90 minutes : pourquoi se réveiller au bon moment. Chronotypes : êtes-vous du matin, du soir ou intermédiaire ?

45-75 min	Module 2 - Mon profil sommeil PSQI simplifié : évaluation de la qualité du sommeil (7 composantes). Identification des perturbateurs personnels. Analyse de la dette de sommeil accumulée. Le paradoxe de l'effort : pourquoi essayer de dormir empire l'insomnie.
75-105 min	Module 3 - Les 10 règles d'hygiène Règle 1 - Régularité : lever fixe 7j/7 (plus important que l'heure de coucher). Règle 2 - Lumière : s'exposer à la lumière naturelle le matin, tamiser le soir. Règle 3 - Écrans : pas d'écran 1h avant - ou filtre lumière bleue systématique. Règle 4 - Température : chambre à 18-19°C. Règle 5 - Alimentation : pas de repas lourd 2h avant, éviter alcool et caféine après 14h. Règle 6 - Activité physique : sport le matin ou l'après-midi - pas le soir. Règle 7 - Lit = sommeil : ne pas travailler ni manger au lit. Règle 8 - Rituel de coucher : 20 min de décompression (lecture, bain, méditation). Règle 9 - Rumination : journal de soucis 30 min avant le coucher (écrire, fermer). Règle 10 - Lever si insomnie : mieux vaut se lever 20 min que rester au lit anxieux.
105-115 min	Pause Pause 10 min + exercice de relaxation.
115-150 min	Module 4 - Techniques de récupération Sieste flash (10-20 min) : protocole, timing optimal (13h-15h), environnement. Cohérence cardiaque (lien module précédent) : outil de préparation au sommeil. Relaxation musculaire progressive : protocole guidé 15 min. Technique 4-7-8 pour l'endormissement. Gestion de la rumination nocturne : technique de l'ancre mentale.
150-180 min	Module 5 - Travail posté et horaires décalés Impact spécifique du travail posté sur le sommeil et la santé. Stratégies d'adaptation : gestion de la lumière, routine avant le coucher décalé, siestes stratégiques. Ce qu'on peut faire et ce qu'on ne peut pas changer.
180-210 min	Plan sommeil personnalisé + clôture Chaque participant construit son plan sommeil : 3 règles prioritaires à mettre en place, son rituel de coucher, son objectif en jours de sommeil suffisant/semaine. QCM final. Questionnaire satisfaction. Remise attestations.

Les informations pratiques

Public	Tout salarié - priorité profils sous pression, travail posté, management
Prérequis	Aucun
Durée	Formation 1h | Formation complète 3h30 avec plan sommeil personnalisé
Effectif	4 à 15 participants par session
Modalités	Présentiel - Intra-entreprise. Le format d'une heure se fait à distance, en classe virtuelle.
Délai d'accès	À partir de 7 jours après validation de votre demande, selon les disponibilités du formateur.
Tarif	À partir de 175 € de l'heure, net de taxe. Sensibilisation 1 h en visio : à partir de 175 € net de taxe. Formation complète 3 h 30 : à partir de 615 € net de taxe. Ces tarifs valent en semaine et en journée. De 18 h à 6 h et le samedi, le prix est majoré de 30 % ; le dimanche et les jours fériés, de 50 %, sans cumul. La majoration est indiquée avant la validation et sur le devis. Sur place, une séance de moins de 3 h 30 se facture comme une demi-journée de 3 h 30 ; le format d'une heure se fait en visio.
Financement	Plan de développement des compétences, fonds propres. Prise en charge OPCO possible au titre de notre certification Qualiopi : sur les fonds mutualisés de votre OPCO sous 50 salariés ; au-delà, selon les contributions conventionnelles ou volontaires de votre branche.
Qui dispense	Sophrologue, naturopathe, psychologue, diététicien-nutritionniste, ostéopathe ou réflexologue référencé(e) Integraall, avec formation sommeil complémentaire
Méthodes	Exposé interactif, exercices individuels et collectifs, mise en pratique.

Évaluation	QCM de positionnement, évaluation des acquis par QCM en fin de session, questionnaire de satisfaction à chaud puis à froid.
Sanction de la formation	Attestation de formation Integraall.

Déroulement et cadre. Le programme de formation est remis en main propre à chaque participant au début de la session, avec le règlement intérieur de l'organisme. Pendant toute la durée de la formation, les participants demeurent tenus de respecter le règlement intérieur et les consignes de sécurité de leur propre entreprise, en complément de ceux de l'organisme de formation.

Accessibilité handicap : adaptations possibles, contactez notre référent avant l'inscription. Contact : hello@integraall.fr · 06 48 14 28 67 · www.integraall.fr