



Alchimie Associés

## CONFÉRENCE/ ATELIER : OPTIMISER SON SOMMEIL

### Organisation

#### Public :

- Tout public

#### Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du sommeil
- Quelles en sont ses conséquences d'un mauvais sommeil ?
- Savoir identifier ses cycles de sommeil et apprendre à se régénérer
- Trucs et astuces (exercices pratiques et techniques pour un meilleur sommeil.

#### Pédagogie :

- Les intervenants sont psychologues et coachs professionnels certifiés- Ils ont entre 15 et 20 ans d'expérience.
- Notre pédagogie est de type Formation-action afin de permettre la mise en dynamique et la responsabilisation des stagiaires :  
Théorie, Pratiques d'exercices, Questions-Réponses

#### Nos intervenants :

- Nos consultants sont **formés et certifiés** à la pédagogie
- Ils respectent une **charte de déontologie** cadrant l'intervention.

#### Effectif :

- Effectif 5 à 50 personnes

#### Durée :

- 2 h

#### Suivi :

- Un exemplaire des évaluations de la conférence à froid par les stagiaires vous sera transmis à l'issue de l'atelier

#### Tarif :

- Nos tarifs font l'objet d'une étude personnalisée

N° individuel identification TVA/N° Intracommunautaire : FR 47 802527507

N° de déclaration d'activité Organisme de Formation : 82 69 13345 69

N°RCS Lyon B 802 527 507 - SIRET 802 527 507 00015 - Code APE 7022Z

Capital Social : 3000 €

Transformer les qualités en talents, les résultats en performances

Tél : 04 72 56 05 20

Email : [contact@alchimie-associes.com](mailto:contact@alchimie-associes.com)

Site : [www.alchimie-associes.com](http://www.alchimie-associes.com)



Alchimie Associés

## FORMATION OPTIMISER SON SOMMEIL

### Programme

#### 1. Le sommeil : mécanismes/Causes et conséquences

- Comprendre les mécanismes du sommeil
- Pourquoi le sommeil est-il si important dans notre vie ?
- Quelles sont ses conséquences d'un mauvais sommeil ?
- Les besoins moyens de sommeil par groupes d'âge

#### 2. Boite à outils Optimiser son sommeil

- Les 12 « légendes urbaines » ou contre-vérités sur le sommeil
- Faire l'état des lieux de son sommeil : Test d'EPWORTH
- Identifier les causes d'un mauvais sommeil ou les « dettes » récurrentes de sommeil- Identifier ses cycles personnels et agir en conséquence
- Les 10 préceptes pour un meilleur sommeil
- Les 10 techniques pour un sommeil optimal
- Les « médicaments » naturels pour un meilleur sommeil

#### 3. Se Faire aider : Les différentes pratiques pour mieux dormir

#### 4. Questions – Réponses

Possibilité de filmer (par vos soins.) l'atelier pour une diffusion en live ou en replay.  
Une copie sera également remise à la société Alchimie Associés.

N° individuel identification TVA/N° Intracommunautaire : FR 47 802527507

N° de déclaration d'activité Organisme de Formation : 82 69 13345 69

N°RCS Lyon B 802 527 507 - SIRET 802 527 507 00015 - Code APE 7022Z

Capital Social : 3000 €

Transformer les qualités en talents, les résultats en performances

Tél : 04 72 56 05 20

Email : [contact@alchimie-associes.com](mailto:contact@alchimie-associes.com)

Site : [www.alchimie-associes.com](http://www.alchimie-associes.com)

Alchimie Associés

Siège Social : 6 rue Saint Etienne - 69005 Lyon