



**Sophro Forma +**

Professionnalisation et formation continue  
des Sophrologues

## Sommeil et récupération en milieu professionnel

Durée : 7h - 1 jour

Formation en :

- distanciel

Nombre de participants : Max. 15 pers.

### Introduction

En France, 48 % des salariés sont concernés, par au moins une forme d'horaires atypiques, c'est-à-dire que leurs heures habituelles de travail sont décalées, fractionnées ou longues, ou qu'ils travaillent de manière régulière le week-end (hors travail emporté à la maison).\*

Le syndrome d'épuisement professionnel, équivalent en français du terme anglais burnout, se traduit par un « épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel ». La fatigue chronique s'installe dans le temps. Les temps de récupération sont un des éléments essentiels pour éviter la stress chronique

- Quels sont les publics concernés ?
- Comment organiser la récupération quand on travaille en travail posté ? En travail de bureau ? En travail de nuit ? Avec du décalage horaire ?
- Comment améliorer le sommeil et donc la sécurité dans le travail ?
- Qu'est ce que la micro-sieste ? Dans quel contexte l'utiliser ? Quelle est son utilité ? Comment ça marche ?
- Quelles pratiques proposer ?

Programmation sophroliminale - PSL journée , PSL nuit quel apport ?

- Quelle intention peut on poser sur cette thématique ? Quoi proposer si on a du temps ? Et quoi proposer si on a peu de temps par exemple en atelier bien-être au travail ou QVCT de 1h30 ?
- Quel contenu non sophro est pertinent pour proposer un atelier complet en entreprise ?

La question se pose....

### Objectifs

- Comprendre le fonctionnement du sommeil, de la récupération, comment améliorer la phase de sommeil et de veille - faire le lien entre les 2
- Comprendre le fonctionnement de la microsieste. Pourquoi elle est recommandée par les médecins et les organismes de prévoyance,
- Savoir animer une Programmation Sophroliminale de la journée PSL journée, une micro-sieste de plusieurs durées
- Appréhender le contenu pertinent pour un atelier complet en entreprise. Contenu sophro et non sophro. Savoir, savoir-faire et pratique
- Définir les contenus suivant la durée de l'intervention, et tarifs pour une proposition commerciale
- S'enrichir et élargir son champ de possibilité grâce au partage de pratique

### Objectifs pédagogiques - Compétences visées

- animation d'un atelier bien-être au travail spécifique sur ce thème
- adapter la pratique et son discours au contexte entreprise/établissement
- animation des pratiques sophro adaptées
- animation d'une partie permettant de développer les savoir et savoir-faire du personnel dans ce domaine
- avoir et mettre en avant une réelle valeur ajoutée, utile pour les employeurs et les salariés/agents/soignants

### Public

Sophrologues ayant fini leur formation initiale de sophrologue

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

[Nous consulter](#)

### Prérequis

Avoir fini sa formation initiale de sophrologue

## Contenu - Programme

---

### Matin

- cours sur le sommeil et la récupération
- les horaires atypiques, impact et gestion, organisation optimale

### Après-midi

- vivre un atelier de 1h30, découvrir le déroulé pédagogique, et sophrologique, les temps importants de l'animation, l'adaptation aux besoins
- vivre la micro-sieste
- vivre la PSL journée...
- Stimuler l'énergie le matin

## Méthodologie

---

- Alternance d'apport théoriques et pratiques
- Entraînement sophrologique
- Animation d'un atelier de 1h30
- Partage d'éléments nécessaires à la commercialisation vers les employeurs et entreprises

## Outils

---

### Vous repartez avec

- les slides pour faire vos ateliers
- les audios des pratiques
  - PSL journée
  - microsieste
  - pratique matinale
- les textes de vivances
  - PSL journée
  - microsieste dans différents formats - durées

## Modalités d'évaluation

---

- questionnaire de positionnement
- questionnaire d'évaluation à chaud

## Intervenants

---

Odette Sangaré

Sophrologue depuis 2017

Institut caycédo France Isocay, Académie de sophrologie de Paris du Dr Chéné ( 12e degré), Faculté de médecine de St Etienne ( DU),IFS ( RNCP)

Expérience en entreprise depuis 2018

## Lieu

---

En visio Synchrones

## Tarif

---

200€ TTC

## Modalités de paiement

---

Paiement en ligne via la billetterie

Pas de prise en charge OPCO ou CPF

Devis pour les autres financeurs sur demande