



## ATELIER SOPHROLOGIE

### « PRESERVER SON SOMMEIL ET SA VIGILANCE »

Un français sur deux déclare avoir des problèmes de sommeil.  
En cinquante ans nous avons perdu 1h30 de sommeil par nuit  
Stress et sommeil se renforcent pour former un cercle vicieux

- Un sommeil de qualité permet une plus grande stabilité émotionnelle, favorise la mémorisation et contribue à l'amélioration de la performance : autant d'éléments qui sont des atouts dans la recherche d'un emploi et la réussite d'un entretien de recrutement.
- C'est également un facteur important de réduction des risques d'erreurs et d'accidents

#### OBJECTIFS

- Etablir son plan d'action personnel pour aller vers un sommeil réparateur
- Acquérir des outils reproductibles pour gérer les « coups de pompe »
- Préserver durablement son sommeil et sa récupération

#### PUBLIC

Tout public en transition professionnelle

#### ORGANISATION

L'atelier se déroule en trois parties :

1. **Une séance d'une heure trente** avec apports pédagogiques et exercices pratiques sur le thème,
2. **Deux séances d'une heure** chacune pour acquérir les principales techniques.

**Approche méthodologique** : pédagogie expérientielle, ludique, interactive.

#### Dates et horaires :

- jeudi 6 décembre 9h45 à 11h15,
- vendredi 14 décembre 14H30 à 15H30
- jeudi 20 décembre de 10 h à 11 h

**LIEU** : L'EAU VIVE, 15 rue d'EPREMESNIL, à CHATOU ( jeudis salle 4, vendredi salle 5 )

**Intervenante** : Muriel Laurent