

# Transformations tiers-lieux



## Mon sommeil et moi... des clés pour mieux dormir

Prévention et régulation des troubles du sommeil

Nous connaissons toutes et tous des variations de notre qualité de sommeil. Elles dépendent de multiples facteurs qu'il est important d'identifier tout d'abord, pour mieux apprendre ensuite à s'y adapter. Les troubles du sommeil peuvent devenir très handicapants dans la vie professionnelle en provoquant la somnolence au volant, en perturbant les capacités intellectuelles et en affaiblissant la concentration. Les outils proposés permettront de prendre soin de son sommeil pour une meilleure sécurité au volant et une meilleure efficacité intellectuelle.

### Objectifs pédagogiques

- Identifier les critères d'un sommeil de qualité
- Identifier les mécanismes d'un bon sommeil
- Expérimenter des techniques de prévention des troubles
- Concevoir sa propre routine du soir

### Prérequis

L'inscription est conditionnée par l'engagement à renseigner un questionnaire sur la qualité de sommeil perçue et à tenir un relevé de son sommeil pendant les 14 jours qui précéderont l'entrée en formation. (documents fournis à l'inscription)

### Évaluations

L'analyse des relevés du sommeil permettra d'adapter les objectifs et les contenus pédagogiques. Les évaluations formatives se feront au fil des retours d'expériences. Une évaluation sommative sera proposée par la production individuelle d'un rituel du soir.

### Publics

- Entrepreneurs / Salariés d'entreprises
- Salariés et/ou bénévoles d'associations et de Tiers-Lieux
- Élus
- Étudiants et/ou stagiaires en formation

### Moyens matériels et pédagogiques

- Vidéo projecteur, tableau numérique et Tableau blanc.
- La formation sera basée sur une alternance de contenus théoriques et d'applications de techniques (les "pratiques"). Ces dernières pourront varier en fonction des relevés de sommeil des participants et du contenu des questionnaires renseignés en amont de la formation.
- Après chaque pratique, un temps de partage de l'expérience vécue est laissé aux membres du groupe, dans un cadre responsable et bienveillant, d'écoute et de parole libre. Un support documentaire sera remis à chaque stagiaire.



21 h / 3 jours (en groupe)



800 €



Tiers-lieu Lacowo  
3 rue de Pion  
40 365 Pontonx-sur-l'Adour  
(autres lieux possibles)



#### Prochaines sessions :

- 2, 3 et 17 juin 2022
- 20, 21 septembre et 4 octobre 2022
- 29, 30 novembre et 13 décembre 2022



9h - 17h30



Fabien Geley, Lacowo  
fabien.geley@ntymail.com  
06 76 99 64 11

Projet soutenu par la Région Nouvelle-Aquitaine et l'Union Européenne dans le cadre du « Programme Opérationnel FEDER / FSE 2014-2020 »



**Qualiopi**  
processus certifié

REPUBLIQUE FRANÇAISE

"La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes : actions de formation ; actions permettant de valider les acquis d'expérience."

**la  
coopérative  
tiers-lieu**

# Transformations tiers-lieux



## Mon sommeil et moi... des clés pour mieux dormir

Prévention et régulation des troubles du sommeil

### Contenus

#### Jour 1 :

- Partage d'expériences sur les constats et solutions personnelles
- Quelques vrai/faux en interaction avec les participants
- Pratiques : les respirations, la relaxation dynamique et les contractions/détentes
- Notions théoriques : Les trains du sommeil et les règles générales pour une bonne hygiène du sommeil

#### Jour 2 :

- Analyse collective des relevés du sommeil
- Pratiques : la cohérence cardiaque, la sieste flash et l'image ressource
- Notions théoriques : Le cerveau pendant le sommeil, les troubles du sommeil et les cas particuliers
- Co-construction du rituel du soir de chacun

Durant une intersession de 2 semaines, les participants seront amenés à expérimenter les pratiques des jours 1 et 2. Les consignes seront données à la fin du jour 2.

#### Jour 3 (deux semaines plus tard) :

- Analyse pratique des expérimentations individuelles d'inter-session
- Notions théoriques : Les apports des médecines traditionnelles asiatiques, vigilance et somnolence au volant
- Pratiques : Les mudras de l'Inde et digi-pressions de Chine
- Bilan partagé

### Formateur



#### Fabien GELEY

Sophrologue RNCP, formateur certifié FFP, consultant en bilans de compétences, Fabien a choisi de rejoindre une coopérative

d'entrepreneurs et de contribuer à l'économie sociale et solidaire par la co-création d'un Tiers-Lieu, et par l'accompagnement de porteurs de projets dans un incubateur ESS des Landes. Formé à la facilitation de co-développement professionnel, aux bases de la sociocratie et de la communication relationnelle, il utilise différents outils d'intelligence collective découverts au fur et à mesure de son parcours professionnel et bénévole, depuis sa formation initiale de professeur d'EPS.