



# Troubles du sommeil – Mieux dormir pour une santé et une qualité de vie meilleures

## Contenus/objectifs:

S'endormir le soir en étant fatigué mais content et démarrer la nouvelle journée en étant reposé et plein d'énergie reste une chimère pour de plus en plus de personnes: un client sur deux se plaint de troubles de l'endormissement et du sommeil marqués, et un sur six nécessite un traitement.

Ceci est notamment préoccupant, car il n'y a rien de plus important pour notre santé qu'un bon sommeil, qui permet de régénérer notre corps et de reposer notre esprit.

Cette manifestation vous apprend:

- à connaître les bases du sommeil, découvrir pourquoi notre besoin de sommeil évolue au cours de la vie et quels sont les facteurs de perturbation principaux, selon les connaissances scientifiques et lesquels ne le sont définitivement pas.
- ce qui se passe dans notre corps et notre cerveau lorsque nous nous reposons, pourquoi autant de personnes souffrent de troubles de l'endormissement et d'insomnie et ce que nous pouvons faire concrètement pour améliorer ces deux troubles.
- quelles méthodes thérapeutiques utiles, techniques de détente particulières et méthodes naturelles douces il existe pour lutter contre les troubles du sommeil nécessitant un traitement et où les personnes concernées peuvent obtenir un soutien professionnel ciblé.

Les participants reçoivent des photocopies orientés vers la pratique qui assistent le transfert des connaissances apprises dans le quotidien du travail et encouragent l'auto-apprentissage.

## Orateur:

Psychologue avec plusieurs années d'expérience professionnelle en tant que formateur et consultant.

## Durée:

Lunch Session 1 h : théorie  
Workshop 2 h : théorie & pratique  
Training 4 h : théorie & pratique approfondie

## Tarifs:

|               |     |           |
|---------------|-----|-----------|
| Lunch Session | 1 h | € 500.-   |
| Workshop      | 2 h | € 800.-   |
| Training      | 4 h | € 1'050.- |

Les prix comprennent la préparation et les documents mis à disposition. Les frais de déplacement et le temps de déplacement sont facturés en sus au tarif forfaitaire de € 150.- par intervention.

## Public cible:

Employés, RH, managers, personnes en formation

## Infrastructure:

Les séminaires se déroulent dans des salles de formation appropriées dans vos locaux.

## Contact:

ICAS France SASU  
14 avenue de l'Opéra  
75001 Paris  
Tél.: +33 1 75 85 01 61  
Email: [info@icas-france.com](mailto:info@icas-france.com)  
Web: [www.icas-france.com](http://www.icas-france.com)