

BON SOMMEIL BONNE JOURNÉE DE TRAVAIL

41% DES FRANÇAIS DÉCLARENT AVOIR AU MOINS UN TROUBLE DU SOMMEIL (45% LORS DU 2ND CONFINEMENT).

26% DES FRANÇAIS ONT CONSIDÉRÉ QUE LA QUALITÉ DE LEUR SOMMEIL S'ÉTAIT DÉGRADÉE DURANT LE 2ND CONFINEMENT.

37% DES FRANÇAIS FONT AU MOINS 1 SIESTE/ SEMAINE.

LE SOMMEIL EST FRÉQUEMMENT CONDITIONNÉ PAR LE TRAVAIL (RYTHMES, DEPLACEMENTS, ENVIRONNEMENT, STRESS, ETC.)





BON SOMMEIL BONNE JOURNÉE DE TRAVAIL

ÉVIDEMMENT, LES TROUBLES DU SOMMEIL PERTURBENT LA JOURNÉE ET DONC LE TRAVAIL

- Baisse d'énergie, de dynamisme
- Somnolence
- Baisse de la concentration et de la capacité à ne pas faire d'erreur
- Altération du jugement
- Troubles de l'humeur

Pour prendre contact, appelez-moi : 06 42 42 42 14 ou écrivez-moi :
sandrine.maes@archipel146.fr

Vous pouvez aussi consulter mon site : www.archipel146.fr



BON SOMMEIL BONNE JOURNÉE DE TRAVAIL

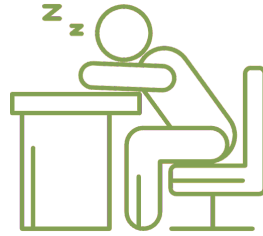
COMMENT PRENDRE SOIN DE SON SOMMEIL ET ÊTRE AU MIEUX DE SA FORME ?

- Adapter sa durée de sommeil à ses besoins
- Adopter des horaires de coucher et de lever les plus réguliers possibles
- Se ménager un environnement favorable au sommeil
- Utiliser la sieste à bon escient

Pour prendre contact, appelez-moi : 06 42 42 42 14 ou écrivez-moi :
sandrine.maes@archipel146.fr

Vous pouvez aussi consulter mon site : www.archipel146.fr

POUR ÉVITER ÇA :



RECUPERATION FLASH

PROPOSEZ UNE PAUSE DE RÉCUPÉRATION EN JOURNÉE A VOS SALARIÉS POUR FAVORISER LA QUALITÉ DE VEILLE

Expérimenter en sécurité, grâce à une sophrologue professionnelle, pour se laisser aller davantage.

Explorer les sensations corporelles, sentir la bascule, repérer les niveaux de vigilance, les variations de récupération, éponger la fatigue. S'autonomiser pour réaliser une récupération de 5 à 7 minutes quand le corps en a besoin.

Pour prendre contact, appelez-moi : 06 42 42 42 14 ou écrivez-moi :
sandrine.maes@archipel146.fr

Vous pouvez aussi consulter mon site : www.archipel146.fr



La récupération flash se déroule dans vos locaux, dans une salle fermée disposant de sièges sans roulette. La séance dure 20 minutes. Chaque séance peut accueillir de 1 à 10 salariés. Contactez-moi pour préciser vos besoins et obtenir un devis.

SANDRINE MAËS



**SOPHROLOGUE, COACH, MÉDIATRICE
INTERVENTION EN ENTREPRISE**

Le sommeil constitue un des domaines d'application de la sophrologie. Elle aide la personne à se reconnecter à elle-même, à comprendre son fonctionnement et à se responsabiliser. La récupération flash est une des techniques utilisées pour aider à la réparation du sommeil. Ces techniques ne se substituent pas à un acte médical. Il n'est question ni de formuler un diagnostic, ni de proposer un traitement, que ce soit lors de prise en charge individuelle ou dans le cadre d'ateliers collectifs.

Pour prendre contact, appelez-moi : 06 42 42 42 14 ou écrivez-moi :
sandrine.maes@archipel146.fr

Vous pouvez aussi consulter mon site : www.archipel146.fr