formation-ARC.Suisse

Descriptif de formation

Mardi 23 février 2027 – 9h00 à 17h00

Sommeil et récupération – mieux comprendre et préserver son énergie.

Mieux dormir, mieux récupérer – des clés concrètes pour retrouver ton énergie et équilibre.
Le sommeil est ton principal système de récupération et joue un rôle essentiel dans ta santé, ton énergie et ton équilibre. Pourtant, bien dormir ne dépend pas uniquement de ce qui se passe au moment du coucher : ton sommeil se construit tout au long de la journée.

Cette formation te propose de mieux comprendre ton propre fonctionnement et les principaux mécanismes qui influencent ton sommeil. Tu identifies les habitudes qui favorisent ou perturbent ton sommeil et découvres des stratégies concrètes pour mieux récupérer, de jour comme de nuit.

Objectifs
Je…
- → comprends les mécanismes essentiels du sommeil et de la récupération, ainsi que leur influence sur ma santé, mon énergie et mon quotidien.
- → identifie mon propre fonctionnement, mes besoins et les habitudes qui favorisent ou perturbent un sommeil réparateur.
- → expérimente et utilise des outils et stratégies concrètes pour mieux récupérer en journée, favoriser un sommeil réparateur et construire des habitudes de récupération adaptées à mon quotidien..

Contenu
Alternant apports théoriques accessibles, réflexions personnelles, échanges et expérimentation d'outils psychocorporels, cette journée t'invite à identifier tes propres leviers d'action et à construire des habitudes favorisant durablement sommeil, récupération et énergie.

Nous abordons les thèmes suivants :
- Mécanismes essentiels du sommeil et de la récupération
- Influence du sommeil sur la santé, l'énergie et le quotidien
- Fonctionnement et besoins individuels en matière de sommeil et de récupération
- Habitudes qui favorisent ou perturbent un sommeil réparateur
- Outils et stratégies concrètes pour mieux récupérer en journée et favoriser un sommeil réparateur
- Habitudes de récupération adaptées au quotidien

.
Animation
Diane Duperret, ex-dirigeante, fondatrice de aequilibrium et sophrologue diplômée. Elle accompagne individus, équipes et organisations dans le développement des ressources qui permettent de mieux faire face aux exigences du quotidien et de préserver durablement leur équilibre, leur énergie et leur clarté mentale. Ex-dirigeante avec 18 ans d'expérience en entreprise et sophrologue diplômée, elle associe connaissances, expérience du terrain et outils psychocorporels simples dans une approche pragmatique et directement applicable.

Public cible, nombre de participant·e·s
Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant mieux comprendre son sommeil et sa récupération et préserver durablement son énergie et son équilibre au quotidien.
Limité à 12 personnes

Lieu
Hôtel Continental, Place de la Gare 2, 1003 Lausanne, tél. 021 321 88 00

Inscription et désistement
Inscription : Pour garantir la planification, inscrivez-vous suffisamment tôt, idéalement avant la date limite de désinscription. Sinon, les inscriptions sont possibles tant que le formulaire d'inscription est ouvert sur notre site web.
Désistement (sans conséquences financières) : jusqu'au **vendredi 22 janvier 2027** au plus tard, à l'adresse suivante : arc@travailsuisse.ch.

Frais
Pour les **membres**, les frais sont pris en charge comme suit :
Syna : 4 jours de cours / an ou 2 jours de cours pour les retraités et les apprentis.
transfair / transfair Poste : 2 jours de cours / an, le même cours ne peut être suivi qu'une seule fois sur une période de trois ans.
SCIV : jusqu'à CHF 450 / an
SwissPersona : jusqu'à CHF 1'000 / an
Ensuite, les frais sont à la charge des participants.

Pour les **non-membres** : 620.- (documentation de cours et repas inclus)