

GESTION DU TEMPS #2

GERER SON STRESS ET OPTIMISER SES 24H EN MAITRISANT
SES BIORYTHMES DE VIE ET DE TRAVAIL



Le succès repose non pas sur le fait de travailler beaucoup mais de travailler efficacement.

Les enjeux

L'accélération et les nouveaux modes de rythmes de vie nous font aller de plus en plus vite au détriment de notre récupération pourtant essentielle à notre performance et à notre bonne santé.



En France, 1/3 des salariés français sacrifient leur sommeil pour concilier vie privée et vie professionnelle et près de 80 % d'entre eux sont en *jetlag social*. Concernant le sommeil, plus de 30 % de la population rencontrent des problèmes d'insomnies et plus de 50 % manquent de sommeil par rapport à leurs besoins.

Vos besoins



Pourtant, le sommeil est essentiel à la récupération, à la mémoire, à la concentration, à la prise de décisions, à notre humeur sans parler des conséquences sur notre santé à court et moyen termes.

Pour 35 % des salariés, la dette de sommeil entraîne :

- une diminution de la durée de concentration : de 2 heures à 30 mn maximum ;
- une augmentation de 60 % des centres de stress ;
- une difficulté pour s'adapter aux changements ;
- une réduction de la capacité à prendre des décisions.

La formation* *Rythme de vie et rythme de travail : comment optimiser ses 24h* a pour objectif de faire connaître aux participants leurs biorythmes de la performance et de la récupération ainsi que les comportements sommeil à adopter pour améliorer leur sommeil... et donc la qualité et l'efficacité de leur journée.



*Développée et animée par notre partenaire, le cabinet de conseil *MySommeil*, spécialiste du sommeil & des rythmes de travail.

www.aestigia.com

