

GESTION DU TEMPS & BIORYTHMES EFFICIENTS

GERER SON STRESS ET OPTIMISER L'EFFICACITE DE SON TEMPS EN
RESPECTANT SON PROFIL CHRONOBIOLOGIQUE



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

Les enjeux

L'accélération et la digitalisation d'une partie de notre vie impactent nos équilibres chronobiologiques au détriment de notre récupération nocturne, de notre santé et de notre performance diurne.



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 *jet-lag 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, les neurosciences sont formelles : 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.

Notre formation **Gestion du temps & Biorythmes efficaces** a pour objectif de faire connaître aux participants leurs biorythmes et leur chronotype pour savoir quand agir et dormir au mieux de ce qui leur correspond afin d'optimiser leur forme et l'efficacité de leur temps de travail chaque jour.



www.aestigia.com

