



CLOCK & ME

Éveillez votre succès
Investissez dans le sommeil en entreprise

L'ART DE BIEN DORMIR POUR PERFORMER

VIRGINIE GABEL

- DR. EN NEUROSCIENCES ET CHRONOBIOLOGIE
- FORMATRICE PROFESSIONNELLE POUR ADULTES
- INTERVENANTE EN PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

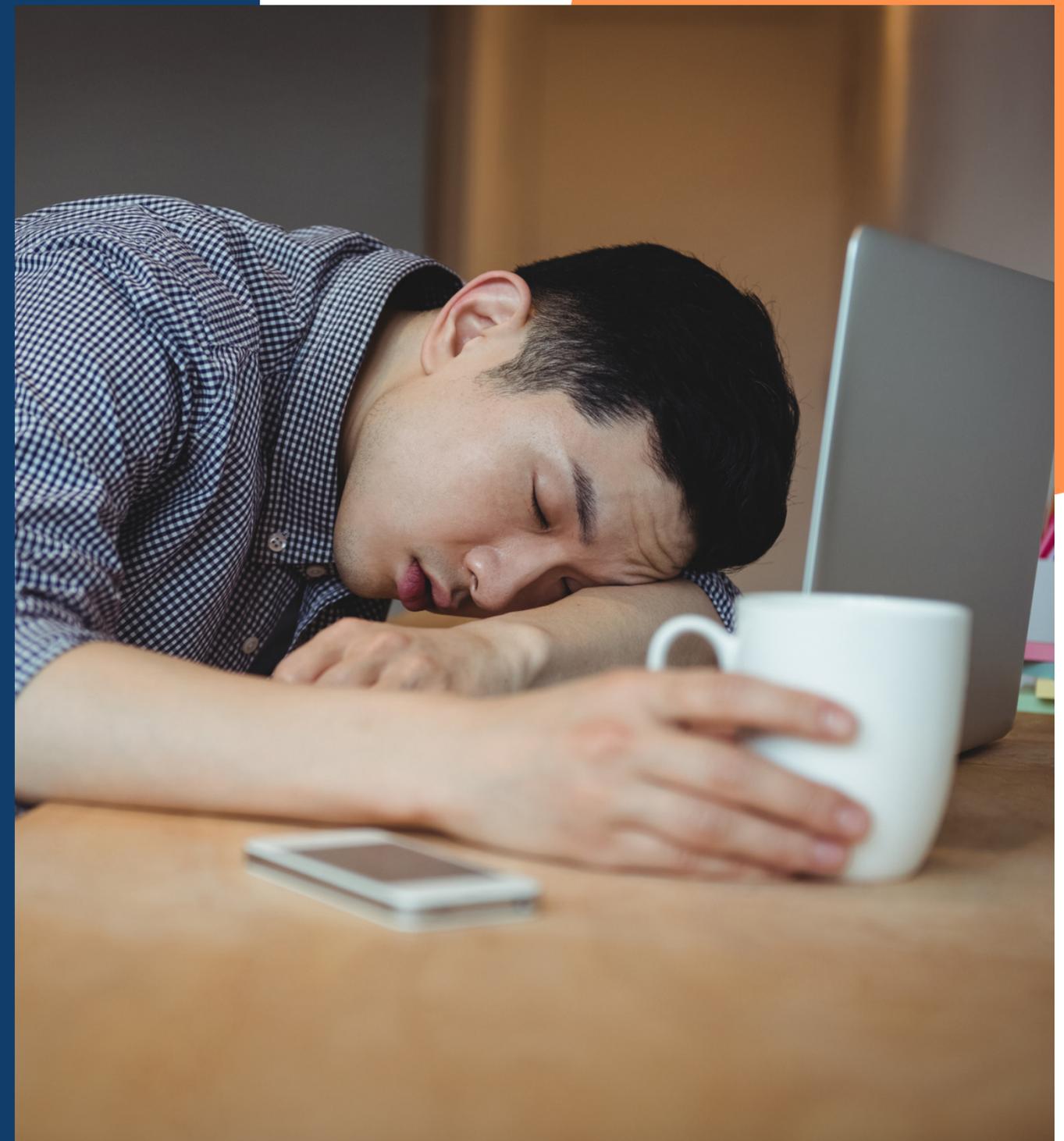
LE SOMMEIL, UN MAL COMMUN

1/ **1/3 DE LA POPULATION** SE PLAINT DE PROBLÈME DE SOMMEIL

2/ **FORTE AUGMENTATION** DES PLAINTES CES DERNIÈRES ANNÉES

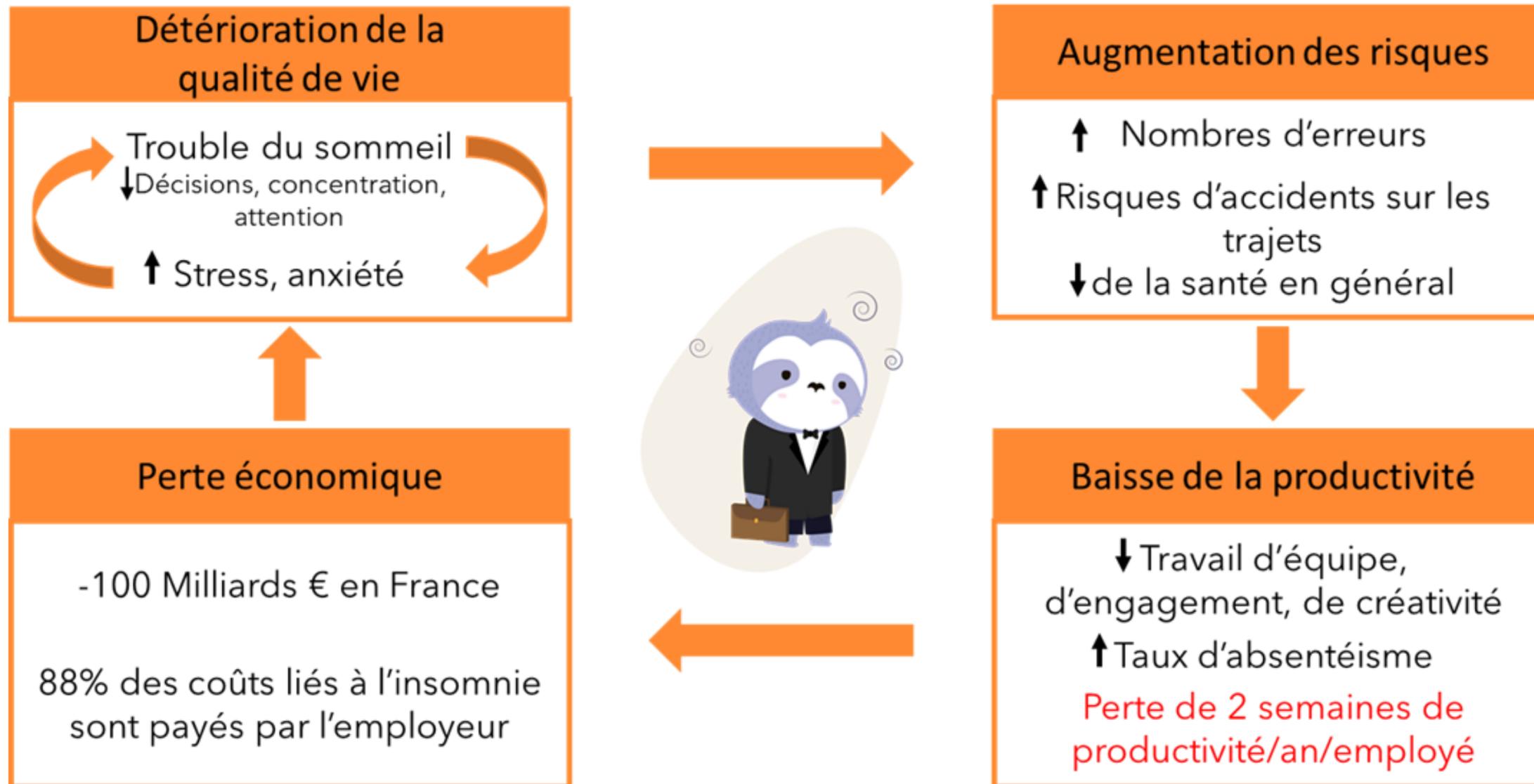
3/ **40% DES EMPLOYÉ(E)S** AFFIRMENT DORMIR **MOINS DE 6H PAR NUIT**

4/ LES EMPLOYÉ(E)S FATIGUÉ(E)S ONT **70% PLUS DE RISQUE** D'ÊTRE IMPLIQUÉ(E)S DANS UN ACCIDENT



- Enquête INSV/MGEN 2023
- "The Relationship Between Sleep and Industrial Accidents" National Sleep Foundation.

LE MANQUE DE SOMMEIL, UN COÛT NON NÉGLIGEABLE



- "Why Sleep Matters: Quantifying the Economic Costs of Insufficient Sleep" (2016) Rand Corporation, Rand Europe
- "The economic cost of inadequate sleep." (2018) Hillman D et al., Sleep, 1;41(8)

BÉNÉFICES ATTENDUS

- ↓ les erreurs et les accidents de travail
 - ↓ le taux d'absentéismes et d'arrêts maladie
- Prévenir les burn-out et les dépressions

↑ la qualité de vie au travail

↑ la productivité et la créativité

↑ le chiffre d'affaire



OBJECTIFS

1

ASSIMILER LES RISQUES LIÉS AU MANQUE DE SOMMEIL

Souvent sous-estimés, ils seront en mesure d'évaluer les conséquences possibles de leurs actions en fonction du moment de la journée

2

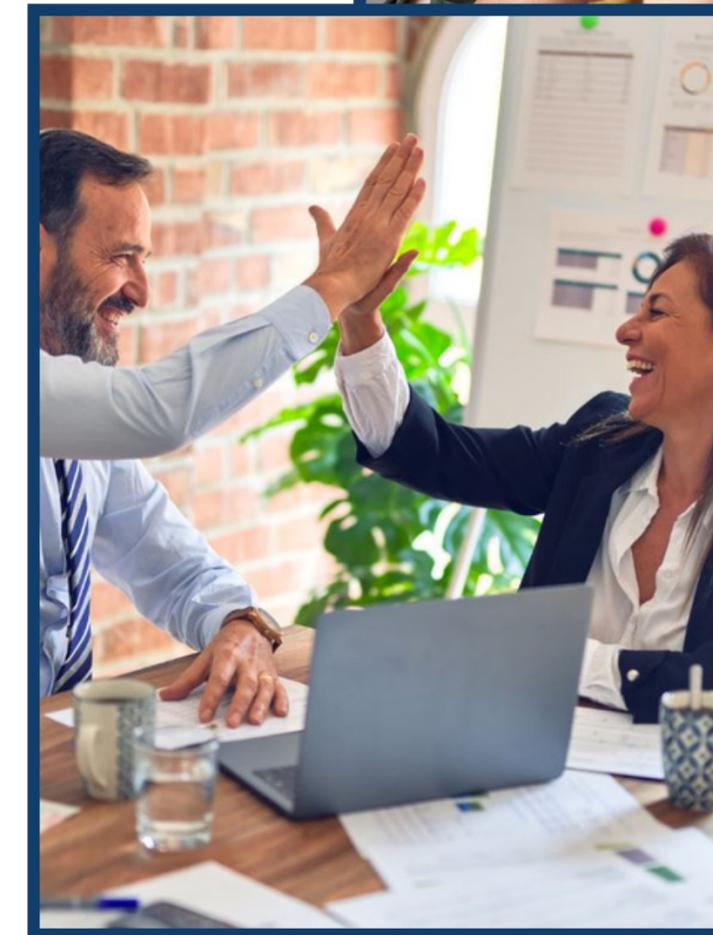
IDENTIFIER LES SIGNES DE FATIGUE

Par la présentation des rythmes biologiques et des facteurs perturbateurs du sommeil, ils sauront distinguer les premiers signaux à risque

3

METTRE EN PLACE DES ACTIONS CONCRÈTES SUR LE POSTE DE TRAVAIL

Afin d'améliorer la qualité de vie au travail, ils pourront mettre en application les outils présentés, notamment les règles d'hygiène de sommeil



LES OFFRES

Pour les dirigeants et managers

Pour les dirigeants, les managers et les collaborateurs

Pour les dirigeants, les managers et les collaborateurs

Pour les dirigeants, les managers et les collaborateurs

FORMATIONS

SÉMINAIRES

ATELIERS

QUATUOR SANTÉ

*Mieux comprendre les risques liés au manque de sommeil et comment y remédier
Comment adapter certains postes de travail.*

*Informations générales :
comment améliorer votre sommeil pour augmenter vos performances.*

*Questionnaires pour déterminer votre profil de dormeur
Conseils spécifiques*

Une approche complète alliant les 4 piliers santé

- Sommeil
- Nutrition
- Sophrologie
- Sport

1 À 3 JOURNÉES

2 À 4H

2 À 4H

MODULABLE

~10 pers./groupe

Pas de limite de places

~15 pers./groupe

~15 pers./groupe

PROGRAMME TYPE DE FORMATION

*MODULABLE EN FONCTION DES BESOINS
1 À 3 JOURNÉES*



1

INTRODUCTION

Prendre conscience du changement des habitudes de sommeil des Français

2

ASSIMILER L'IMPORTANCE DU SOMMEIL

*Identifier les bienfaits du sommeil
Distinguer les conséquences d'un mauvais sommeil*

3

RECONNAITRE LES PERTURBATEURS DU SOMMEIL

*Pourquoi dort-on mal? Les Conséquences.
Se familiariser avec les rythmes biologiques*

4

LES BONS GESTES POUR UN MEILLEUR SOMMEIL

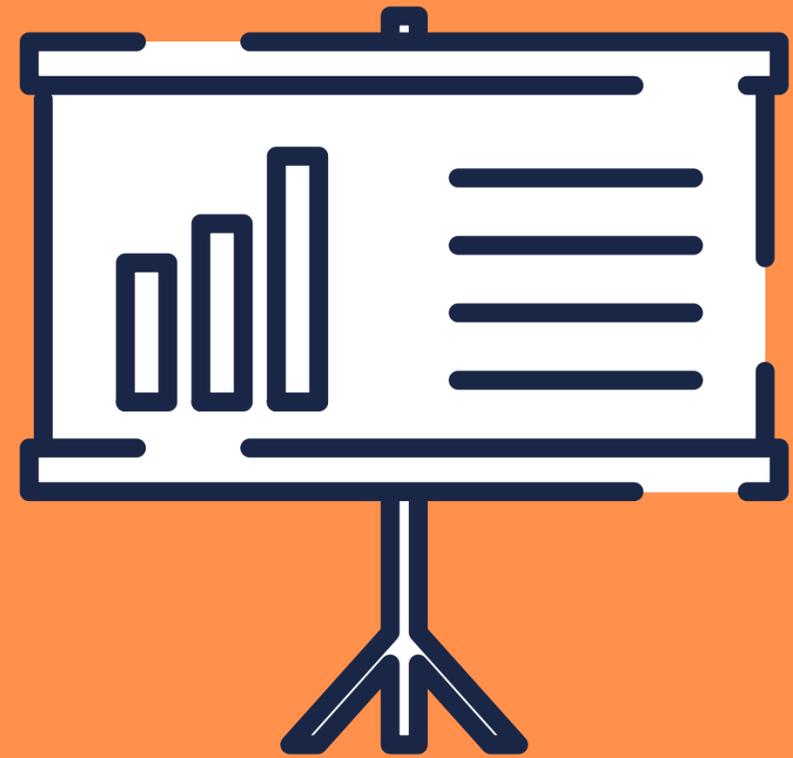
*Assimiler les règles d'hygiène de sommeil
Cas pratique: "Une journée type"
Mettre en place des actions concrètes sur le poste de travail*



PROGRAMME

**TYPE DE
SÉMINAIRE**

*MODULABLE EN FONCTION DES BESOINS
1/2 JOURNÉE*



1

DÉCOUVRIR À QUOI SERT LE SOMMEIL

Identifier les bienfaits du sommeil

Distinguer les conséquences d'un mauvais sommeil

2

RECONNAITRE LES PERTURBATEURS DU SOMMEIL

Discerner les perturbateurs externes et internes

Se familiariser avec les rythmes biologiques

3

IDENTIFIER LES COMPORTEMENTS ADÉQUATS POUR AMÉLIORER SON SOMMEIL

Assimiler les règles d'hygiène de sommeil



INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Moyens pédagogiques

ACCOMPAGNEMENT
COLLECTIF

EXPLICATIONS
THÉORIQUES

ANIMATION
PARTICIPATIVE

ÉTUDE DE CAS
PRATIQUE



Public

MANAGERS
COLLABORATEURS
OPÉRATEURS

Prérequis

AUCUN
PRÉREQUIS
N'EST
NÉCESSAIRE



Outils pédagogiques

ORDINATEUR

VIDÉOPROJECTEUR

CONNEXION
INTERNET

PAPER BOARD

FEUILLES ET
STYLOS



INTERVENANTE



**VIRGINIE
GABEL**

*Dr. en Neurosciences
et Chronobiologie*

- **INTERVENANTE EN PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS (IPRP)**
- **TITRE PROFESSIONNEL: FORMATEUR PROFESSIONNEL D'ADULTES, FRANCE**
- **DIRIGEANTE DE CLOCK&ME**
- **DOCTORAT ET POSTDOCTORAT EN NEUROSCIENCES ET CHRONOBIOLOGIE,**
 - *UNIVERSITÉ DE BÂLE, SUISSE*
 - *UNIVERSITÉ DE STANFORD, USA*
- **MASTER EN NEUROSCIENCES ET PSYCHOLOGIE COGNITIVE**
 - *UNIVERSITÉ DE STRASBOURG, FRANCE*



ME CONTACTER



+33 6 44 39 02 40



virginie.gabel@clockandme.com



www.clockandme.com



[@clockandme](#)

The logo for 'CLOCK & ME' features a blue sine wave with a yellow pill-shaped box containing the text 'CLOCK & ME' in white, all within a white circle.

CLOCK & ME



ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE

