

LES ATELIERS PÔLE FEMMES CPME 84

Animé par :

Céline BRAUN DEBOURGES

**Formatrice, Auteure et Coach
Professionnelle**

**Spécialisée en Gestion du
Stress & du Sommeil**

**Diplômée d'Université,
Entreprises & Particuliers**

CBD COACHING
∞

**Mardi 8 février
2022
de 12h à 14h**

Mesdames les cheffes d'entreprise et dirigeantes,

La CPME 84, a le plaisir de vous convier au prochain Atelier du Pôle Femmes afin d'échanger autour du thème suivant :

MIEUX DORMIR POUR TRAVAILLER MIEUX

- Petit quiz sur le sommeil
- Les raisons des troubles du sommeil
- Le bon et le mauvais sommeil
- Conséquences du manque de sommeil
- Impact d'un meilleur sommeil au travail
- Comment bien dormir naturellement
- Initiation à la « sieste flash », le secret des grands Hommes
- Test du chronotype pour déterminer si on est une personne plus tôt du soir ou du matin

Comment ça se passe ?



1 Atelier



12h - 14h



Inscription obligatoire
par mail à : j.mous@cpme84.org



En visio-conférence