

**VENDREDI
18 MARS 2022**

JOURNÉE EXCEPTIONNELLE DE SENSIBILISATION

AUX TROUBLES DU SOMMEIL

- Animée par des experts de leur domaine
- Conférences en ligne et gratuites
- Sur inscriptions (places limitées à 100 par conférence)

POUR FÊTER NOS 10 ANS

**DANS LE CADRE DE LA JOURNÉE
MONDIALE DU SOMMEIL**

MySommeil
FORMATIONS - CONSEIL

**VENDREDI
18 MARS 2022**

JOURNÉE EXCEPTIONNELLE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES DU SOMMEIL

10h

**L'IMPORTANCE DU
SOMMEIL POUR NOTRE
SANTÉ MENTALE**



Dr Pierre Alexis Geoffroy

MCU-PH, Université de Paris
Responsable adjoint du
département de Psychiatrie et
d'Addictologie Bichat-Beaujon,
AP-HP

11h

**RYTHMES DE TRAVAIL
ET SOMMEIL : QUAND
LE JET LAG SOCIAL
S'INSTALLE..."**



Séverine Brune

Psychologue spécialisée dans
la prise en charge des troubles
du sommeil et anxieux,
formatrice gestion du stress
Directrice du Centre de
l'insomnie de Toulouse

12h

**LA TCC LA RÉFÉRENCE
DANS LA PRISE EN
CHARGE DE
L'INSOMNIE**



Emilie Stern

Psychologue - Centre
ChronoS de Psychiatrie,
Chronobiologie et Sommeil
GHU Paris – Psychiatrie &
Neurosciences

13h

**LA SIESTE AU TRAVAIL :
BONNE OU MAUVAISE
IDÉE ?**



Anthony Dubroc

Docteur en Pharmacie,
Président de MySommeil

**VENDREDI
18 MARS 2022**

JOURNÉE EXCEPTIONNELLE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES DU SOMMEIL

14h

**DOULEUR AU TÉLÉTRAVAIL
: COMMENT ÉVITER LA
PERTURBATION DU
SOMMEIL ?**



Yannick Benet

Ostéopathe et Ergonome, directeur
de NEO FORMA

15h

**LA CHRONOBIOLOGIE :
DÉCRYPTAGE ET UTILITÉ
EN ENTREPRISE**



Laurence Weibel

Docteur en Neurosciences – Chronobiologiste -
chargée de prévention RPS et horaires atypiques
CARSAT

16h

**LE TRAVAIL DE NUIT ET POSTÉ,
DEVENONS NOUS INQUIÉTER DE
SON IMPACT ?**



Dr Marie Anne Gautier

Expert médical risques physiques et
psychosociaux
INRS



**VENDREDI
18 MARS 2022**

JOURNÉE EXCEPTIONNELLE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES DU SOMMEIL

Inscrivez-vous aux conférences de votre choix
en cliquant sur les titres ci-dessous :

10h - L'importance du sommeil pour notre santé mentale

11h - Rythmes de travail et sommeil : quand le jet lag social s'installe...

12h - La TCC la référence dans la prise en charge de l'insomnie

13h - La sieste au travail : bonne ou mauvaise idée ?

14h - Douleur au télétravail : comment éviter la perturbation du sommeil ?

15h - La Chronobiologie : décryptage et utilité en entreprise

16h - Le travail de nuit et posté, devons-nous inquiéter de son impact ?

formations@mysommeil.com www.formations-mysommeil.com
DBVM : 28 rue des colonnes du trône - 75012 Paris Tél : 01 77 62 04 03
MySommeil est une marque de la société DBVM - www.dbvm.fr

