



Mieux Dormir pour Mieux Vivre

Sleep Better to Live Better

Virginie Gabel, PhD.

Dr. en Neurosciences et Chronobiologie

Coach sommeil

Pourquoi le sommeil?

Dans la société moderne:

- Environ **25 à 30% de la population** se plaint de problèmes de sommeil cliniquement pertinents.
- Forte augmentation ces dernières années
 - Stress et anxiété
 - Nouveaux médias
 - Jetlag social
 - Pollution lumineuse
- En 30 ans, les français ont **perdus 1h de sommeil** par nuit
- 8 français sur 10 se réveillent au moins 1 fois la nuit
- 24% des français sont touchés par une **somnolence diurne constante**



■ Problèmes
■ Bon sommeil



Pourquoi faut-il s'en préoccuper?

Détérioration de la qualité de vie

↑ Trouble du sommeil
↓ Décisions, concentration, attention
↑ Stress, anxiété



Augmentation des risques

↑ Nombres d'erreurs
↑ Risques d'accidents sur les trajets
↓ de la santé en général



Baisse de la productivité

↓ Travail d'équipe, d'engagement, de créativité
↑ Taux d'absentéisme
Perte de 2 semaines de productivité/an/employé

Perte économique

-100 Milliards € en France
88% des coûts liés à l'insomnie sont payés par l'employeur



Impact dans les entreprises

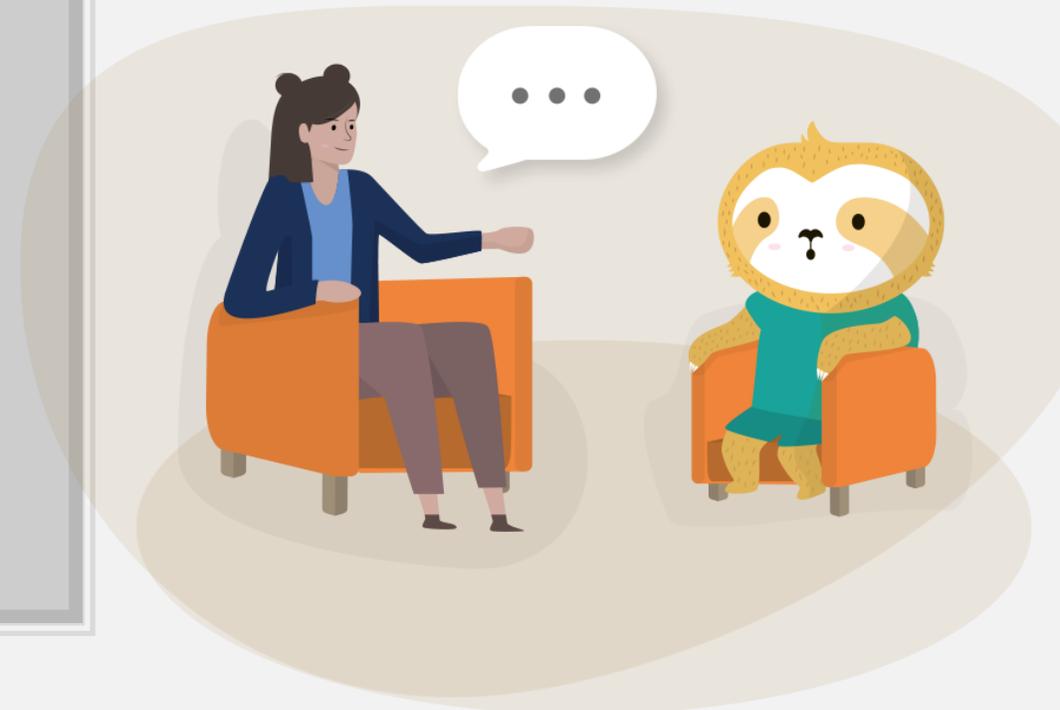
- **40%** des employé(e)s affirment dormir **moins de 6h par nuit**
- Les employé(e)s fatigué(e)s ont **70% plus de risque** d'être impliqué(e)s dans un accident
- Les travailleurs de nuit dorment en moyenne **1 nuit en moins** par semaine

Ce que nous proposons

- Des recommandations aux entreprises sur la façon **d'améliorer la productivité et le bien-être** de leurs employé(e)s. Souvent grâce à de simple gestes à effectuer au quotidien au travail ou à la maison.
- Des conseils pour **optimiser les performances** des employé(e)s travaillant en équipe ou de nuit par le biais d'outils chronobiologiques.
- Des règles à suivre pour les professionnels souffrant régulièrement de décalages horaires.

Dans le but de:

- ➔ Améliorer l'environnement de travail
- ➔ Améliorer le bien-être de l'employé(e)
- ➔ Augmenter la productivité et la créativité
- ➔ Diminuer les accidents et erreurs de travail
- ➔ Augmenter le chiffre d'affaire



Comment nous y parvenons

Séminaires

Pour apprendre le fonctionnement des rythmes biologiques, les bienfaits du sommeil, et les gestes adéquats pour respecter votre horloge interne.

Des conseils spécifiques aux problématiques de votre entreprise peuvent être abordés.

Pas de limite de taille du groupe.

Ateliers

Pour comprendre ses propres rythmes, grâce à l'analyse de questionnaires spécifiques. Les conseils seront ainsi plus personnalisés.

Conseillé à la suite d'un séminaire.

Groupe limité en nombres de personnes en fonction de la demande.

Évaluation

En quelque sorte un audit du bien-être de vos employé(e)s et donc de votre entreprise.

Une évaluation des rythmes biologiques avant et après notre intervention (comprenant séminaire et ateliers), avec compte rendu général de fin d'étude.

Exemple de tarification*

- 2h de séminaire général
(Visio ou présentiel) 500-650€
- 2 à 4h de séminaire spécialisé
(Visio ou présentiel) 600-900

*Temps de préparation inclut.

Exemple de tarification*

- 1 journée (séminaire + atelier)
(Visio ou présentiel) 900-1300€
- 1,5 à 2 journées (séminaire + ateliers)
(Visio ou présentiel)1500-1800€

*Temps de préparation inclut.

Exemple de tarification

- Sur mesure, en fonction des besoins et de la taille de l'entreprise.
- Intervention sur plusieurs semaines
- Tarification forfaitaire

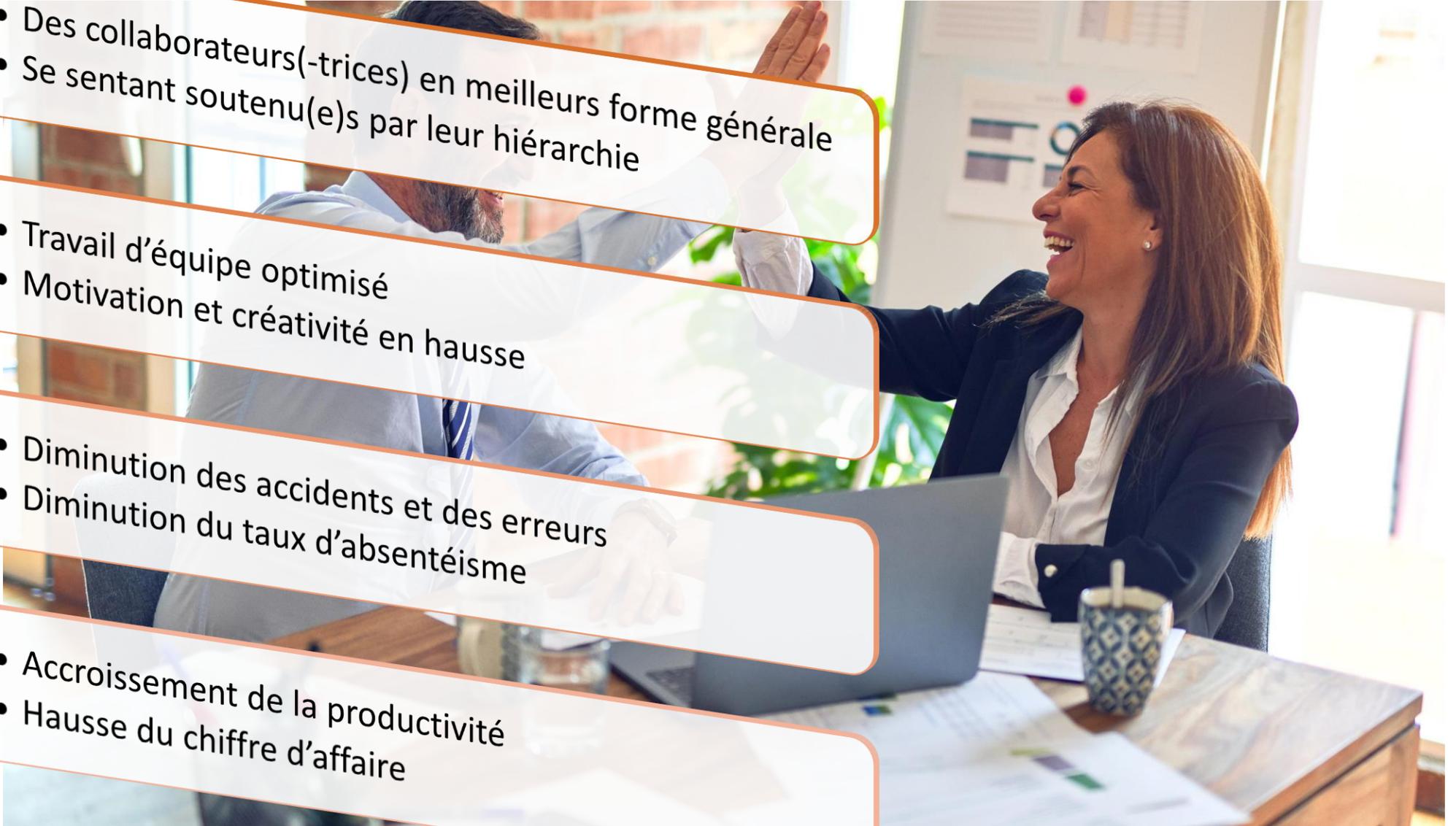
Les résultats attendus

- Des collaborateurs(-trices) en meilleure forme générale
- Se sentant soutenu(e)s par leur hiérarchie

- Travail d'équipe optimisé
- Motivation et créativité en hausse

- Diminution des accidents et des erreurs
- Diminution du taux d'absentéisme

- Accroissement de la productivité
- Hausse du chiffre d'affaire





Qui suis-je?

Virginie Gabel

Docteur en Neurosciences

Originaire de Strasbourg, j'y ai effectué toutes mes études. J'ai ensuite fait 9 ans de recherche dans différents laboratoires en France, en Suisse et aux États-Unis, où j'ai pu étudier les effets de la lumière et du vieillissement sur le comportement humain et le sommeil. Passionnée de communication scientifique, j'ai décidé de mettre mes connaissances au profit des autres pour les aider à comprendre leurs rythmes, à améliorer leur sommeil et ainsi booster leur vie au quotidien.

Titulaire de:

- Post-doctorat en Neurosciences et Chronobiologie (Stanford, USA)
- Doctorat en Neurosciences et Chronobiologie (Bâle, Suisse)
- Master en Neurosciences et Psychologie Cognitive (Strasbourg, France)

✉ info@clockandme.com

☎ +33 6 44 39 02 40

🌐 www.clockandme.com

📱 @clockandme

