



Liste des Ateliers Vertueux YBYC

Les Missions de YBYC en quelques mots :

YBYC, c'est le Projet d'une Chercheuse en Neurosciences spécialisée dans les Maladies du Sommeil, qui souhaite Partager ce qu'elle a appris des Sciences pour Améliorer nos vies à Tous.tes.

Avec ce Projet d'Entreprise, j'ai plusieurs Objectifs :

- Aider à Améliorer les Connaissances du Grand Public sur les Bienfaits d'un bon Sommeil et Fournir les Outils Sommeil pour Retrouver un Sommeil de Qualité Facilement et Naturellement.
- Réduire les Risques et/ou Conséquences d'Accidents, de Blessures ou de Maladies qu'elles soient Physique(s) et/ou Psychologique(s) avec une Approche Préventive, Bienveillante et Chaleureuse.
- Permettre à chacun.e d'en Connaître plus sur son propre Corps pour de Meilleures Performances et une Meilleure Autonomie face aux Questions de Santé et Donner accès à une Meilleure Qualité de Vie.
- Sensibiliser à d'autres Enjeux de Sociétaux (type Ecologique, et Social) qui sont au cœur des Problématiques Actuelles, et qui vont indirectement être liés à la pérennité d'un bon Sommeil.

Ces Ateliers sont là pour vous Sensibiliser à des Sujets Cruciaux,

Et pour que ces Connaissances si Chère à mon Cœur deviennent enfin des Réflexes pour tous.tes !

Alors on le prend ce temps, qui nous en fera gagner ?

"La vie est pleine de surprises, dormez la bien pour mieux la Vivre"



Atelier 1 : Comprendre son Sommeil - 3H

Les Objectifs de l'Atelier :

- Comprendre le fonctionnement des principaux Mécanismes du Sommeil
- Découvrir des pistes scientifiquement validées pour Améliorer son Sommeil

Pourquoi c'est Intéressant pour l'Entreprise ?

Une bonne qualité de sommeil est associée a de meilleures performances attentionnelles, créatives, physiques et cognitives, mais aussi a une réduction du nombres d'accidents, et prévenir l'apparition de maladies à court et à long terme.

Atelier 2 : Comprendre et Améliorer son Sommeil - 6H

Les Objectifs de l'Atelier :

- Comprendre le fonctionnement des principaux Mécanismes du Sommeil
- Découvrir des Outils scientifiquement validées pour Améliorer son Sommeil
- Explications et mise en pratique des 'Outils Sommeil'
- Repartir avec le Livret Sommeil complété pour une application immédiate

Pourquoi c'est Intéressant pour l'Entreprise ?

Une bonne qualité de sommeil est associée a de meilleures performances attentionnelles, créatives, physiques et cognitives, mais aussi a une réduction du nombres d'accidents, et prévenir l'apparition de maladies à court et à long terme.



Atelier 3 : Apprendre à Apprendre - 3H

Les Objectifs de l'Atelier :

- Comprendre les Principaux Mécanismes de l'Apprentissage et de la Mémoire
- Découvrir des Pistes Scientifiques pour Améliorer ces Mécanismes
- Améliorer sa Capacité à Apprendre et à Utiliser ses Connaissances

Pourquoi c'est Intéressant pour l'Entreprise ?

Apprendre et retenir sont au cœur des tâches quotidiennes et professionnelles. Mieux apprendre, c'est gagner en efficacité, en intelligence, en créativité et en estime de soi. C'est un processus qui dure toute la vie, et pourtant, on n'apprend jamais vraiment à apprendre... Ce ne sera plus le cas après cet atelier !

[Bientôt- En Formation] Atelier 4 : Fresque du Climat - 3H



Modalités Entreprises Grenoble Alpes Métropole :

Tarif Demi-Journée : 700€ HT

Tarif Journée Complète : 1200€ HT

[Possibilités de Réductions pour les Structures d'ESS]

Facturation dans les 72H après la fin des Interventions. Paiement sous 14j.

Pour toute demande hors de Grenoble Alpes Métropole, une Facturation des Frais liés au Déplacements sera calculée lors de la Réalisation du Devis.

Taille Max de Groupe : 12 Personnes

Grand Groupe sur Devis

Contact :

Clémentine BESSON - Entreprise Individuelle (EI) YBYC

Mail : Besson.YBYC@gmail.com

Site Web : [🌐 Contactez Moi - Consultante Sommeil YBYC](#)

Suivez-moi sur les Réseaux :

LinkedIn : Clémentine, N.J. Besson

Instagram : @YBYC.SOMMEIL