



Atelier sommeil

Réduisez la fatigue et cessez de vous endormir au bureau

DÉROULÉ DE L'ANIMATION DANS SA VERSION LA PLUS COMPLETE

- **Atelier sur les bases du sommeil**
 - Introduction aux fondamentaux du sommeil, y compris les cycles et stades du sommeil
 - Conseils pour évaluer la qualité du sommeil du personnel.
 - Présentation de techniques pour maintenir un horaire de sommeil régulier.
- **Gestion du stress pour un meilleur sommeil**
 - Lien entre le stress et les troubles du sommeil.
 - Apprentissage de techniques de gestion du stress, telles que la relaxation et la méditation, pour favoriser un sommeil réparateur.
- **Nutrition et sommeil**
 - Impact de l'alimentation sur le sommeil.
 - Conseils sur les choix alimentaires qui assurent un meilleur sommeil.
 - Idées de repas et de collations pour mieux dormir.
- **Exercices et sommeil**
 - Bienfaits et recommandations d'activité physique pour améliorer la qualité du sommeil.
 - Démonstrations d'exercices simples à intégrer dans la routine quotidienne.
- **Écrans et sommeil**
 - Sensibilisation aux effets de la lumière bleue des écrans sur le sommeil.
 - Conseils sur la gestion de l'utilisation des appareils électroniques avant le coucher.
 - Astuces pour créer un environnement de sommeil propice
- **Établissement d'une routine de sommeil**
 - Importance de la création d'une routine pré-sommeil apaisante.
 - Suggestions pour développer des habitudes de sommeil saines.
 - Exercices pratiques pour concevoir une routine de sommeil personnalisée.
- **Techniques de relaxation pour l'endormissement**
 - Exercices pratiques de relaxation, telles que la respiration profonde et la visualisation, pour favoriser l'endormissement.
- **Gestion des horaires de travail atypiques**
 - Stratégies pour adapter son sommeil à des horaires de travail atypiques.
- **Évaluation personnelle du sommeil**
 - Utilisation d'outils d'auto-évaluation pour suivre la qualité du sommeil.
 - Réflexion sur les progrès réalisés depuis le début de l'atelier.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et de pratiques :

- Apports de contenu
- Quizz
- Exercices pratiques, exercices d'auto-évaluation

FORMATS DISPONIBLES

Atelier :

- 1h30
- 1/2 journée (3h30)
- 1 jour (7h)



Ensemble des collaborateurs



Plusieurs formats d'atelier



Présentiel et distanciel



Jusqu'à 15 personnes