



# Atelier turbo sieste

Enseigner aux employés comment tirer le meilleur parti d'une courte sieste pour recharger leur énergie et améliorer leur concentration.

## DÉROULÉ DE L'ANIMATION DANS SA VERSION LA PLUS COMPLETE

- **Introduction à la sieste en entreprise**
  - Présentation des avantages de la sieste pour la productivité et le bien-être.
  - Durée optimale d'une sieste en milieu de travail.
- **La science de la sieste**
  - Exploration de la recherche scientifique sur les effets positifs des siestes.
  - Compréhension des cycles de sommeil et de la manière de les exploiter pour des siestes efficaces.
- **Création d'un environnement de sieste propice**
  - Conseils pour aménager un espace de sieste confortable et calme au bureau.
  - Idées pour bloquer la lumière et réduire les distractions.
- **Techniques de relaxation pour une sieste efficace**
  - Présentation de techniques de relaxation, telles que la respiration profonde et la méditation, pour faciliter l'endormissement.
  - Pratique d'exercices de relaxation pour la sieste.
- **Planification de la sieste**
  - Stratégies pour intégrer des siestes de courte durée dans la journée de travail.
  - Conseils pour éviter la somnolence après la sieste.
- **Siestes guidées**
  - Séances de sieste guidées avec la relaxation digitale, lunettes PSIO
  - Les participants suivent des instructions pour une sieste de courte durée.
- **Évaluation de l'efficacité de la sieste**
  - Méthodes pour évaluer l'efficacité de la sieste en termes de productivité et de concentration.
  - Discussion sur les ajustements possibles pour améliorer les siestes.
- **Intégration des siestes dans la routine de travail**
  - Réflexion sur la manière d'incorporer régulièrement des siestes dans la journée de travail.
  - Discussion sur les politiques de l'entreprise en matière de siestes.
- **Séance de suivi (optionnelle)**
  - Une séance de suivi quelques semaines après l'atelier initial pour discuter des progrès et des défis liés à l'incorporation des siestes dans la routine de travail.

## OBJECTIF DE L'ATELIER

Ces ateliers visent à aider les employés à maximiser les avantages des siestes de courte durée pour améliorer leur efficacité au travail tout en restant énergisés et concentrés.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et de pratiques :

- Apports de contenu
- Exercices pratiques
- Utilisation de la relaxation digitale

## FORMATS DISPONIBLES

Atelier :

- Sensibilisation : 1h30
- 1/2 journée (3h30)



Ensemble des collaborateurs



Plusieurs formats d'atelier



Présentiel et distanciel



Jusqu'à 15 personnes