



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