



Le bien-être au bout de la nuit



Pourquoi cet atelier ?

Parce que

- 2/3 des salariés sont concernés par le déficit quantitatif ou qualitatif de sommeil
- 57% des répondants déclarent le travail comme 1ère cause du manque de sommeil (étude Regus 2013 auprès de 24000 professionnels)
- 54% des salariés souhaiteraient être aidés par leur entreprise pour améliorer leur sommeil !
- Le manque de sommeil se traduit par
 - l'altération de toutes les capacités cognitives
 - une hypovigilance préjudiciable voire dangereuse
- Soit
 - Une baisse d'efficacité importante
 - Une augmentation coûteuse, préjudiciable de l'absentéisme (+33%)
 - Une augmentation du nombre d'accidents du travail et du risque routier
 - 233€/an/salarié supportés par l'entreprise



Solutions

Quiz interactif

Transmission ludique des connaissances nécessaires et suffisantes pour clarifier les vrais/faux en la matière, prendre conscience de l'importance du sommeil et des effets délétères du manque

Autodiagnostic de son profil de dormeur

Trouver son rythme et ses besoins et les respecter

Les ennemis et faux amis du sommeil

Check-list générale et personnelle à établir et plan d'actions personnalisées en conséquence,

Trucs, astuces et règles d'or pour mieux dormir

Rituels calmants

Pratiques « somnifères » / sommeil de rêve

Exercices de relaxation prédisposant au sommeil.

Pratiques antidotes/mauvaise nuit

L'art de la micro-sieste

+

Exercice de dynamisation énergétique pour repartir travailler en forme !!!



Objectifs

- Comprendre l'importance, le rôle du sommeil, intégrer ses mécanismes
- Connaître et adopter les pratiques favorables à un sommeil de qualité, réparateur
- Être au top de sa forme et de son efficacité



En pratique

Durée : 3h

Nombre de personnes : 10/ 12 maximum

Public : Tout public

Matériel : Rétroprojecteur et Paper-board