



Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Sommeil et biorythmes

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique



Public visé

Tout public



Description

Ce webinaire interactif d'une heure explore l'impact crucial du sommeil et des biorythmes sur la santé et la performance professionnelle. Il offre des outils concrets et des stratégies personnalisables pour améliorer la qualité de vie des agents.

Objectifs du webinaire :

- ☐ Comprendre les mécanismes du sommeil et l'influence des biorythmes sur la santé
- ☐ Identifier les facteurs perturbateurs du sommeil et leurs conséquences professionnelles
- ☐ Acquérir des outils pratiques pour améliorer la qualité de son sommeil et son énergie

Déroulé du webinaire :

- ☐ Accueil et introduction
- ☐ Le sommeil : mécanismes et fonctions vitales
- ☐ Les biorythmes : notre horloge interne et ses synchroniseurs
- ☐ Conséquences du manque de sommeil et des biorythmes perturbés
- ☐ Exercice pratique : Quizz "Mon Profil Sommeil & Énergie"
- ☐ Les ennemis du sommeil : identifier les perturbateurs
- ☐ Stratégies concrètes pour un sommeil réparateur
- ☐ Adapter ses biorythmes au contexte professionnel
- ☐ Temps d'échange et questions/réponses
- ☐ Synthèse et prochaines étapes

À la fin de ce webinaire, vos agents sauront identifier les signaux de leur corps, adapter leurs habitudes pour un sommeil optimal et intégrer des pratiques favorisant leur bien-être au quotidien.



Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance





Moyens et supports pédagogiques

Le webinaire est conçu pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante. Il intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Il propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.