Programme de l'intervention

ATELIER : Alimentation, stress et sommeil

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Cet atelier d'une heure propose une approche holistique pour renforcer le bien-être des agents. Il combine apports théoriques concis et exercices pratiques pour une application immédiate.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les interactions clés entre alimentation, stress et sommeil
- Découvrir des stratégies concrètes pour améliorer ces trois piliers de la santé
- Expérimenter des outils pratiques pour une mise en œuvre immédiat

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et de ses objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Comprendre les liens : Alimentation, Stress, Sommeil**
  - Rappel des connaissances clés : impact du stress sur l'alimentation et le sommeil, rôle de l'alimentation sur l'humeur et le sommeil
  - Activité : Quizz interactif "Vrai ou Faux" sur les idées reçues
- **Stratégies pratiques pour une meilleure alimentation**
  - Focus sur l'alimentation anti-stress et pro-sommeil
  - Activité : Échange de bonnes pratiques et astuces rapides pour les repas au travail
- **Outils concrets pour gérer le stress**
  - Présentation de techniques de relaxation brèves (respiration, micro-pauses)
  - Activité : Exercice pratique de cohérence cardiaque ou de pleine conscience (5-7 minutes)
- **Améliorer la qualité de son sommeil**
  - Conseils pour une meilleure hygiène de sommeil
  - Activité : Brainstorming collectif sur les "rituels du soir" efficaces
- **Plan d'action personnalisé**
  - Chaque participant identifie une ou deux actions concrètes à mettre en place
  - Partage volontaire des engagements
- **Questions / Réponses et conclusion**
  - Synthèse des points clés
  - Présentation des ressources complémentaires (Vivoptim)

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les leviers d'action personnels pour une meilleure gestion de leur alimentation, de leur stress et de leur sommeil.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.