Programme de l'intervention

ATELIER : Microsieste niveau 2

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier interactif explore les stratégies avancées de microsieste pour améliorer la vigilance et réduire le stress. Il propose des méthodes concrètes et personnalisables pour une application immédiate en milieu professionnel.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes physiologiques et les bienfaits avancés de la microsieste
- Maîtriser différentes techniques de microsieste adaptées aux contraintes professionnelles
- Intégrer la microsieste comme outil de performance et de bien-être durable

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Rappel des fondamentaux de la microsieste**
  - Qu'est-ce que la microsieste et pourquoi est-elle essentielle
  - Les bénéfices prouvés : vigilance, concentration, humeur
  - Les erreurs à éviter
- **Exercices pratiques et expérimentation** - un ou plusieurs exercices selon le public et selon le temps disponible
  - Évaluation des habitudes de sommeil et de récupération
  - Identification des besoins individuels
  - Techniques de relaxation express (cohérence cardiaque, respiration profonde)
  - Visualisation guidée pour une détente rapide
  - Utilisation d'applications ou de sons apaisants (ex: Vivoptim)
  - Mise en pratique d'une microsieste courte (5-10 minutes)
  - Conseils pour l'environnement (lumière, bruit, position)
  - Quizz interactif : "Mon profil microsieste"
  - Atelier "Ma bulle de récupération"
  - Simulation de microsieste en conditions réelles
- **Intégration et personnalisation**
  - Création d'un "plan d'action microsieste" personnel
  - Adapter la microsieste à son emploi du temps et à son environnement de travail

- Partage d'expériences et de bonnes pratiques

- **Questions-réponses et conclusion**
  - Synthèse des points clés
  - Ressources complémentaires

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier le moment opportun pour une microsieste, appliquer des techniques de relaxation rapide et adapter leur environnement pour maximiser les bénéfices.

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.