Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Rester vigilant au travail avec la micro sieste

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Ce webinaire interactif vous dévoilera les secrets de la micro-sieste pour optimiser votre vigilance et votre performance au travail. Vous apprendrez des techniques concrètes et bénéficierez d'un temps de pratique pour intégrer cet outil essentiel à votre quotidien professionnel.

Objectifs du webinaire :

- Comprendre les bénéfices de la micro-sieste sur la vigilance et la productivité
- Acquérir les techniques pour pratiquer efficacement la micro-sieste au travail
- Intégrer la micro-sieste comme un levier de bien-être et de performance durable

Déroulé du webinaire :

- Accueil et introduction au thème de la vigilance
- Définition et principes de la micro-sieste
- Les bénéfices scientifiques de la micro-sieste
- Quand et où pratiquer la micro-sieste
- Techniques et astuces pour une micro-sieste réussie
- Exercice pratique de relaxation guidée
- Surmonter les obstacles à l'intégration de la micro-sieste
- Conseils pour faire de la micro-sieste une habitude
- Temps d'échange et questions/réponses
- Ressources complémentaires et conclusion

À la fin de ce webinaire, vos agents sauront identifier les signes de fatigue, maîtriser la technique de la micro-sieste et l'intégrer de manière bénéfique dans leur journée de travail pour améliorer leur vigilance et leur bien-être.

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.