Programme de l'intervention

ATELIER : Comment améliorer la qualité de son sommeil

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier propose un parcours complet pour comprendre et améliorer son sommeil. Il combine apports théoriques concis et exercices pratiques pour une mise en œuvre immédiate.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes du sommeil et ses enjeux pour la santé
- Identifier les facteurs perturbateurs du sommeil et les bonnes pratiques
- Expérimenter des outils concrets pour améliorer son repos nocturne

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et de ses objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Le sommeil, un pilier de notre santé**
  - Rappel des connaissances : Qu'est-ce que le sommeil et pourquoi est-il essentiel
  - Les différentes phases du sommeil et leur rôle
  - Impact d'un mauvais sommeil sur la santé physique et mentale
- **Identifier les perturbateurs de notre sommeil**
  - Quizz interactif : "Mon profil de dormeur"
  - Discussion sur les habitudes et l'environnement
  - Les mythes et réalités du sommeil
- **Les bonnes pratiques pour un sommeil réparateur**
  - Hygiène de vie : alimentation, activité physique, gestion du stress
  - Aménagement de l'environnement de sommeil
  - Rituel du coucher et techniques de relaxation
- **Outils pratiques pour mieux dormir**
  - Exercice de cohérence cardiaque ou de relaxation guidée
  - Présentation d'outils et ressources
  - Échanges et partages d'expériences
- **Plan d'action personnalisé et questions/réponses**
  - Chaque participant élabore une action concrète à mettre en place
  - Temps d'échange et de questions
  - Conclusion et remerciements

À la fin de cet atelier, vos agents sauront mettre en place des stratégies efficaces pour optimiser leur sommeil et en ressentir les bénéfices au quotidien.

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.