Programme de l'intervention

ATELIER : Sommeil et biorythmes

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier explore l'importance du sommeil et des biorythmes pour la santé et la performance. Il propose des solutions concrètes pour une meilleure qualité de vie.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes du sommeil et des biorythmes
- Identifier les facteurs perturbateurs et leurs impacts
- Acquérir des outils pratiques pour améliorer son sommeil

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Rappel des connaissances : Le sommeil et les biorythmes, nos alliés essentiels**
  - Qu'est-ce que le sommeil : cycles, phases, fonctions
  - Les biorythmes : horloge interne, chronotypes, impact sur l'énergie
  - Conséquences d'un sommeil perturbé : santé, performance, humeur
- **Exercices pratiques et échanges : Agir pour un sommeil réparateur -** un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible
  - **Quizz interactif : "Mon profil sommeil"**
    - Évaluation des habitudes de sommeil et identification des points faibles
    - Discussion collective sur les résultats
  - **Découverte d'outils pratiques : La "Boîte à outils du dormeur"**
    - **Exercice de relaxation guidée** (ex: respiration diaphragmatique, scan corporel)
    - **Conseils pour l'hygiène du sommeil** (environnement, routines, alimentation)
    - **Gestion de l'exposition à la lumière** (lumière bleue, lumière naturelle)
    - **Micro-siestes et gestion de la fatigue**
  - **Partage d'expériences et solutions**
    - Échanges sur les difficultés rencontrées et les stratégies adoptées
    - Brainstorming de solutions adaptées au contexte professionnel
- **Synthèse et plan d'action personnalisé**
  - Récapitulatif des points clés

- Élaboration d'un engagement personnel pour une meilleure gestion du sommeil
- Présentation de ressources complémentaires (ressources, applications, lectures)

Questions / Réponses et clôture

À la fin de cet atelier, vos agents sauront adopter des stratégies efficaces pour optimiser leur sommeil et gérer leurs biorythmes.

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