Programme de l'intervention

ATELIER : Alimentation, stress et sommeil

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier propose une approche pratique pour renforcer le bien-être des agents. Il explore les leviers d'action sur l'alimentation, le sommeil et le stress.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les interactions entre alimentation, stress et sommeil sur la santé et la performance
- Identifier des stratégies concrètes pour améliorer son hygiène de vie au quotidien
- Expérimenter des outils pratiques favorisant la gestion du stress et un sommeil réparateur

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation des objectifs et du programme
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Comprendre les liens : Alimentation, Stress, Sommeil (Rappel des connaissances)**
  - Impact du stress sur l'alimentation et le sommeil
  - Rôle de l'alimentation sur l'humeur et le sommeil
  - Conséquences du manque de sommeil sur le stress et les choix alimentaires
  - Quiz interactif "Vrai ou Faux" sur les idées reçues
- **Atelier pratique : Mes leviers d'action au quotidien** - un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible
  - **Gestion du stress :**
    - Exercice de respiration profonde (cohérence cardiaque)
    - Techniques de relaxation express (micro-pauses)
    - Discussion : identifier les sources de stress et les stratégies individuelles
  - **Optimisation de l'alimentation :**
    - Quizz "Mon assiette anti-stress"
    - Conseils pratiques pour des repas équilibrés et des collations saines au travail
    - Échange de bonnes pratiques et astuces
  - **Amélioration du sommeil :**
    - Check-list "Mon environnement de sommeil idéal"
    - Rituel du coucher : idées et expérimentation d'une courte relaxation guidée
    - Discussion : obstacles au sommeil et solutions

- **Plan d'action personnalisé et ressources**
  - Chaque participant identifie 1 à 2 actions concrètes à mettre en place
  - Présentation des ressources complémentaires (livret, Vivoptim)
- **Questions / Réponses et conclusion**

À la fin de cet atelier, vos agents sauront appliquer des techniques simples pour mieux gérer leur stress, optimiser leur alimentation et améliorer la qualité de leur sommeil.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

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.