Programme de l'intervention

ATELIER : Sommeil, stress et prévention des risques psychosociaux

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier propose une approche concrète pour comprendre et agir sur le sommeil et le stress, piliers de la prévention des risques psychosociaux. Il offre des outils pratiques immédiatement applicables pour un bien-être durable.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les liens entre sommeil, stress et RPS
- Identifier les facteurs de stress et leurs impacts
- Expérimenter des outils pratiques de gestion du stress et d'amélioration du sommeil

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Comprendre : Sommeil, Stress et RPS**
  - Rappel des connaissances clés : définitions, liens et impacts
  - Quizz interactif : "Vrai ou Faux sur le Sommeil et le Stress"
- **Agir : Outils pratiques pour le quotidien**
  - Exercice de cohérence cardiaque : découverte et pratique guidée
  - Techniques de relaxation rapide : respiration diaphragmatique, micro-pauses
  - Conseils pour une meilleure hygiène de sommeil : rituel du coucher, environnement
  - Échanges et partages d'expériences : astuces des participants
- **Ressources et Aller plus loin**
  - Présentation des ressources MGEN et partenaires
  - Questions / Réponses
  - Conclusion et mots de la fin

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les signaux d'alerte du stress et du manque de sommeil, et appliquer des techniques simples pour améliorer leur bien-être 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.