Programme de l'intervention

CONFERENCE : Les bienfaits du sommeil

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cette conférence interactive explore les mécanismes du sommeil et ses impacts sur notre quotidien. Elle propose des solutions pratiques pour optimiser son repos.

Objectifs de la conférence :

- Comprendre l'importance du sommeil pour la santé physique et mentale
- Identifier les facteurs influençant la qualité du sommeil
- Acquérir des outils et pratiques pour améliorer son sommeil

Déroulé de la conférence :

- Introduction : Le sommeil, un pilier essentiel de notre santé
- Qu'est-ce que le sommeil ? Cycles et fonctions
- Les ennemis du sommeil : Identifier les perturbateurs
- Les alliés du sommeil : Bonnes pratiques et hygiène de vie
- Exercice pratique : Quizz interactif sur les habitudes de sommeil
- Outils et techniques pour un sommeil réparateur (relaxation, respiration)
- Temps d'échange : Questions-réponses et partage d'expériences
- Conclusion : Plan d'action personnalisé pour mieux dormir

À la fin de cette conférence, vos agents sauront reconnaître les signes d'un sommeil de mauvaise qualité, adopter des habitudes favorisant un repos réparateur et utiliser des techniques simples pour mieux dormir.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

La conférence est conçue 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.

Elle intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Elle propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.