Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Le sommeil et la micro-sieste

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Ce webinaire interactif vous éclairera sur l'importance cruciale du sommeil et de la micro-sieste pour votre bien-être et votre efficacité professionnelle. Vous repartirez avec des connaissances scientifiques et des outils pratiques pour optimiser votre repos au quotidien.

Objectifs du webinaire :

- Comprendre l'importance du sommeil pour la santé et la performance
- Identifier les principes clés d'un sommeil réparateur et de la micro-sieste
- Acquérir des outils concrets pour améliorer son repos au quotidien

Déroulé du webinaire :

- Accueil et introduction
- Le sommeil : un pilier de notre santé et performance
- Les conséquences d'un sommeil de mauvaise qualité
- La micro-sieste : définition, bienfaits et modalités
- Quizz interactif : Testez vos connaissances sur le sommeil et la micro-sieste
- Les clés d'un sommeil réparateur : habitudes et environnement
- Mettre en place la micro-sieste au travail : astuces et bonnes pratiques
- Temps d'échange et questions/réponses
- Synthèse et ressources complémentaires

À la fin de ce webinaire, vos agents sauront identifier les signes de fatigue, maîtriser les techniques de micro-sieste et adopter des habitudes de sommeil plus saines pour une meilleure productivité et un bien-être accru.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

Moyens et supports pédagogiques

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