Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Apprendre à gérer son sommeil

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Ce webinaire interactif d'une heure vous offre des stratégies concrètes pour optimiser votre sommeil, pilier de votre santé et de votre performance. Apprenez à identifier les perturbateurs et à adopter des pratiques favorisant un repos réparateur.

Objectifs du webinaire :

- Comprendre les mécanismes fondamentaux du sommeil et son impact sur la santé
- Identifier les facteurs perturbateurs du sommeil et les bonnes pratiques à adopter
- Acquérir des outils et techniques pour améliorer durablement la qualité de son sommeil

Déroulé du webinaire :

- Accueil et présentation du webinaire
- Introduction : L'importance vitale du sommeil
- Comprendre le sommeil : cycles, rythme circadien, hormones
- Les conséquences d'un sommeil insuffisant
- **Exercice pratique : Quizz interactif sur les habitudes de sommeil**
- Les piliers d'un sommeil réparateur : régularité, environnement, routine, alimentation, activité physique
- Gérer les principaux perturbateurs : écrans, stress, siestes
- Outils et techniques pour favoriser l'endormissement (avec un court exercice de respiration)
- Quand consulter un professionnel de santé
- **Temps d'échange : Questions/Réponses**
- Synthèse et plan d'action personnel
- Conclusion et remerciements

À la fin de cet atelier, vos agents sauront analyser leurs habitudes de sommeil, mettre en place des routines favorables et utiliser des techniques de relaxation pour un repos optimal.

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.