santé en entreprise

LE SOMMEIL

OBJECTIFS

- Sensibiliser les collaborateurs aux risques liés au manque de sommeil
- Connaître le fonctionnement du sommeil, rythme et chronobiologie

Le sommeil représente un tiers du temps dans la vie d'un individu, il est une composante majeure et indispensable de notre santé et de notre bien-être.

PRESTATIONS

ATELIERS OU CONFÉRENCES

sur le thème du sommeil. Les principaux thèmes traités sont :

Définition du sommeil

- Physiologie du sommeil chez l'homme
- Les cycles de sommeil
- Effets de l'environnement sur le sommeil
- Evolution avec l'âge

Le sommeil et la vie professionnelle

- Le sommeil et les horaires irréguliers
- Horaires de travail alternants
- Décalages horaires
- Définition de la sieste et de sa/ses durée/s

ATELIER EN GROUPE DE 10 PERSONNES

Atelier d'une durée de 2h destiné à mieux comprendre et connaître le fonctionnement de son sommeil.
A l'aide d'un questionnaire et de divers tests, ouvrir la discussion sur les éléments de connaissance relatifs au sommeil.
Expérimentation de la sieste flash.