



Just For Good at Work

# PROGRAMME DE FORMATION

Apprendre à faire une micro-sieste

INTERVENANT:

Virginie



JUIN 2022

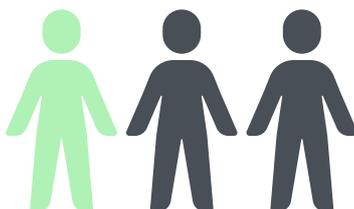
80% des actifs ressentent une fatigue pendant leurs journées de travail. Ne confiez pas votre récupération qu'à la nuit ! Apprenez à faire la sieste en un éclair. Sieste et micro-sieste sont couramment pratiquées par les corps de métier les plus exposés au stress et au manque de sommeil (hommes politiques, chefs d'entreprise, commerciaux, sportifs de haut niveau...). En Chine, la sieste est un droit inscrit dans la constitution et au Japon, elle est même parfois imposée dans certaines entreprises !  
A plus long terme, sa pratique prévient les pathologies liées au stress.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

L'objectif est de permettre à chacun de disposer des clés et des ressources pour un sentiment de bien-être objectif ressenti dans le travail au quotidien.

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Être sensibilisé à une bonne hygiène de vie dans différents domaines de prévention (stress, alimentation, sommeil...)
- Apprendre le fonctionnement de la micro-sieste
- Apprendre à faire une micro-sieste facilement, peu importe le lieu, l'environnement sonore ou lumineux et sans contrainte d'âge ou de condition physique.



# CONTENU DE LA FORMATION

## Programme de l'atelier

- Explication du mécanisme du sommeil et du principe de la micro-sieste
- Exercices pratiques guidés de sophrologie (relaxation, visualisation et mise en situation)
- Echanges sur les ressentis des participants

## Méthodes pédagogiques

- Supports écrits sous forme de présentation
- Exercices pratiques guidés



# DÉTAILS ADDITIONNELS

<b>PUBLIC CONCERNÉ</b>	Tous types de salariés (bureau / production)
<b>PRÉ-REQUIS</b>	Aucun prérequis nécessaire pour suivre cette formation
<b>DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION</b>	1h30 à ½ journée
<b>LIEU DE LA FORMATION</b>	Présentiel sur site ou en visio
<b>PROFIL DES FORMATEURS</b>	Sophrologue, Somnothérapeute
<b>MODALITÉS D'ÉVALUATION</b>	Un questionnaire d'évaluation (oral et/ou écrit) est remis au début et à la fin de l'atelier pour évaluer l'acquisition des compétences
<b>MOYENS TECHNIQUES</b>	Salles mises à la disposition des participants ou ordinateurs pour les ateliers en visio
<b>TARIF</b>	Sur demande
<b>DÉLAI D'ACCES</b>	Les inscriptions doivent être réalisées deux semaines avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Emmanuelle Ferla  
emma@justforgood.fr  
06 07 36 78 18

50 bd du Général de Gaulle 92380 Garches

**[www.justforgoodatwork.fr](http://www.justforgoodatwork.fr)**