

MICRO-SIESTE : BOOSTER D'ÉNERGIE

La micro-sieste relaxante permet de prévenir les coups de fatigue de mi-journée et accroître le bien-être des équipes. Cet atelier donne les clés d'apprentissage aux collaborateurs pour se reposer en 10 ou 15' et reprendre le fil de leurs activités en étant parfaitement opérationnels. On le recommande vivement pour prévenir ou limiter les accidents de travail.

Durée : 30' à 60' (à déterminer)

Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente fermé

Nombre maximum de participants : 12

Attendus de cet atelier Santé

1. Apprendre la technique de la micro-sieste
2. Retrouver du tonus et de la vitalité
3. Réguler son énergie au quotidien

Descriptif du déroulé

INTENTION DE SÉANCE : apprendre à faire une pause ressourçante en 10 minutes.

A/ Comprendre le fonctionnement de son sommeil : phases/cycles/bienfaits

B/ 3 pratiques de relaxation sophrologiques faciles à refaire

C/ Micro-sieste collective

Pratique de relaxation assise avec visualisation d'un souvenir positif.

D/ Retour à l'activité par des respirations et mouvements énergiques.

Évaluation à chaud des participant(e)s via application VITALÔRÉFLEX sur smartphone

Mise à disposition des stagiaires d'une FICHE MEMO + enregistrement audio sur l'espace ressource extranet du site internet VITALOREFLEX

