

SOMMEIL ET TÉLÉ-TRAVAIL

Cet atelier a été conçu pour sensibiliser les employé·e·s aux impacts du télétravail sur la qualité du sommeil et, plus largement, sur l'équilibre de vie. Il permet de mieux comprendre les liens entre rythmes biologiques, environnement de travail à domicile et habitudes de vie, tout en proposant des stratégies concrètes pour favoriser un sommeil réparateur. Il s'inscrit dans une démarche de prévention en santé globale et de maintien de la performance durable.

Durée : 1H30 à 2H

Lieu requis : une salle ou en visioconférence

Nombre maximum de participants : 12

Intervenant(e) : Formateur(trice) en bien-être et hygiène de vie, Naturopathe

Attendus :

- Comprendre les mécanismes du sommeil et son rôle sur la santé et la performance.
- Identifier les impacts du télétravail sur les rythmes de vie et le sommeil.
- Repérer les habitudes qui nuisent à la qualité du sommeil.
- Acquérir des outils concrets pour améliorer son hygiène de sommeil au quotidien.

Descriptif du déroulé :

Temps 1 – Comprendre le sommeil : fonctionnement des cycles du sommeil, besoins physiologiques et impacts d'un sommeil de mauvaise qualité sur la santé physique, mentale et cognitive.

Temps 2 – Télétravail et dérèglements : effets du travail à domicile sur les routines (écrans, horaires, sédentarité, charge mentale). Identification des facteurs perturbateurs et des bonnes pratiques à adopter.

Temps 3 – Mise en pratique : exercices et conseils concrets pour favoriser l'endormissement et améliorer la récupération (respiration, routines du soir, gestion des écrans, micro-pauses). Élaboration de pistes d'actions personnalisées.

En fin de module, évaluation à chaud des participant(e)s.