

1 Quai des compétences

Cabinet conseil en évolution professionnelle



« Atelier Micro-sieste »

**Ou comment se ressourcer
au travail
en quelques minutes ?**

La micro-sieste ou sieste-flash est une sieste courte de quelques minutes (moins de 10 minutes). Elle est basée sur des exercices respiratoires et mentaux. Pratiqués régulièrement sur son lieu de travail, les exercices participent au bien-être à la fois du corps et de l'esprit. Le cabinet RH, 1 Quai des compétences, propose ces nouveaux ateliers en complément à ses formations dédiées à la qualité de vie au travail, axe sur lequel l'entreprise s'est spécialisée il y a plus d'un an.

Comment ?

Des apports théoriques et pratiques vous apprennent à vous relaxer, vous reposer en quelques minutes afin de se recharger en énergie, efficacité et vigilance. La micro-sieste se pratique debout, assis ou allongé.

Cet atelier permet d'apprendre des techniques simples et rapides de façon à être reproduites facilement en toute autonomie. Ces séances de micro-sieste ont été conçues pour être pratiquées sur les lieux de travail. Leur format court s'intègre facilement dans une journée de travail.

Les bénéfices attendus

- Regain d'énergie, de vigilance
- Diminution de la fatigue passagère
- Récupération des nuits courtes
- Diminution du stress au travail, de l'angoisse
- Travail plus rapide et plus efficace

**La micro-sieste apporte un regain d'énergie
équivalent à 10 voire 15 fois sa durée**



Une micro-sieste de 5 minutes équivaut environ à plus ou moins une heure de sommeil.

Intervenant

Isabelle Delanoë

Sophrologue praticienne confirmée

Formée à la sophrologie caycédienne à l'École Nantaise de Sophrologie Caycédienne (ENSC)

DU de Sophrologie - Université de Lille

Maître praticienne en Programmation Neuro Linguistique (PNL) - IFPNL - Paris

Formée à l'accompagnement des personnes souffrant d'acouphènes - ERESS - Rennes

Lieu de formation

Formule intra ou inter-entreprise selon la demande

Nbre de participants

5 à 12 personnes

Durée et rythme

Parcours de 5 modules d'1 heure chacun, proposé dans un cadre de pédagogie-action sur une période de 1 à 2 mois.

Carnet de notes

The page contains a large area of horizontal dashed lines for taking notes. In the background, there is a faint graphic of a network diagram with several nodes (circles) connected by lines. The nodes are of varying sizes and are positioned at various points across the page.

Retrouvez le détail de nos prestations et formations sur notre site internet

www.1quaidescompétences.fr

1 rue de la Constitution - 44100 Nantes - Tél : 09 50 50 10 76 - contact@1quaidescompétences.fr

1 Quai des compétences
Cabinet conseil en évolution professionnelle