

Power Napping

Objectifs

- Apprendre à capitaliser son énergie en 15/20 minutes
- Augmenter sa résistance au stress
- Améliorer sa vitalité
- Maintenir sa vigueur tout au long de la journée

Programme

Module 1 : Fatigue, sommeil et sieste

Comprendre le cycle et les mécanismes profonds du sommeil
La méthode du Power Napping : apports et méthode
Auto-évaluation de votre fatigue : test d'Epworth
Exercices de respiration

Module 2 : Premiers pas vers la détente

La chaleur et la lourdeur ; apprentissage de la détente du corps et de l'esprit
Quizz sur le sommeil
Application de la méthode RMP

Module 3 : L'endormissement

Comment bien préparer son sommeil : les 7 magiques, le premier ancrage

Module 4 : Retour d'expérience

Partage des pratiques
Quizz : Le rapport stress/sommeil, idées reçues

Module 5 : Les effets de la sieste

La sieste dans le monde : voyage de détente.
Le power napping en entreprise.

Module 6 : Votre premier power nap

Power Napping guidé
Ce que vous emportez
Plan d'action individualisé

Durée

1 jour (7 heures)

Nombre de participants

4 à 12 participants



L'idée d'EMCI : L'avez-vous remarqué ? Nous sommes plus productifs, plus dynamiques, plus créatifs le matin. Améliorez votre productivité quotidienne en pratiquant le Power Napping en début d'après-midi : un investissement de 20 minutes pour une productivité équivalente à celle de vos matinées.