



SleepWell, StressLess

Des travailleurs énergiques, productifs et en bonne santé

La fatigue et le stress nuisent à la santé de vos collaborateurs et à la productivité de votre organisation. Avec la formation « SleepWell, StressLess », vous dotez vos collaborateurs d'outils qui les aideront à améliorer la qualité de leur sommeil et à travailler ainsi de manière plus saine, plus énergique et plus productive.

Pourquoi ?

Une bonne nuit de sommeil est essentielle à la santé physique et mentale des collaborateurs. S'ils dorment bien, ils ont plus d'énergie et travaillent plus efficacement. Le bon fonctionnement de leur système immunitaire étant préservé, ils tombent moins facilement malades. De plus, les travailleurs reposés résistent mieux au stress et sont moins exposés aux troubles mentaux tels que le burn-out et la dépression. En misant sur l'optimisation du sommeil, vous réduisez l'absentéisme et constituez une équipe de collaborateurs durablement employables et bien dans leur peau.

Pour qui ?

Pour les organisations désireuses de renforcer le bien-être et la performance de leurs collaborateurs en améliorant la qualité de leur sommeil.

Comment ?

« SleepWell, StressLess » comprend une série de formations interactives qui offrent aux collaborateurs des solutions durables pour gérer le stress et la fatigue. Les ateliers renforcent la vitalité, l'énergie et la motivation de vos collaborateurs et accroissent ainsi la performance de votre organisation.

Les quatre formations sont :

- The Power of Sleep ;
- Optimisation du travail posté ;
- Gestion du stress ;
- Déjouez les effets du décalage horaire.

Résultat

- Des collaborateurs en bonne santé et durablement employables
- Une baisse de l'absentéisme et du présentéisme

En pratique

Les formations peuvent prendre plusieurs formes : séminaires, ateliers animés par des experts, séances individuelles, etc. Toutes les séances sont disponibles en français, en néerlandais et en anglais.