

OFFREZ À VOS COLLABORATEURS LES BÉNÉFICES D'UNE MICRO-SIESTE

Les atouts :

- **Booster la productivité !** 20 minutes de sieste augmentent de 35% la mémoire, la productivité, la créativité, la vigilance.
- **Améliorer la marque employeur et promouvoir la culture d'entreprise.** Il y a entre 20% et 25% de locaux dédiés aux espaces détente sur les 66 entreprises du palmarès des sociétés où il fait bon vivre.
- **Encourager la baisse de risques psychosociaux et du stress.** Dormir moins de 6 heures par jour peut entraîner des complications comme la dépression, l'hypertension ou même le diabète.

LE CONCEPT DE LA MICRO-SIESTE : UNE OFFRE DE SERVICES COMPLÈTE



AMÉNAGEMENT
DE SALLES DE SIESTE



UN ABONNEMENT
ANNUEL



EN OPTION

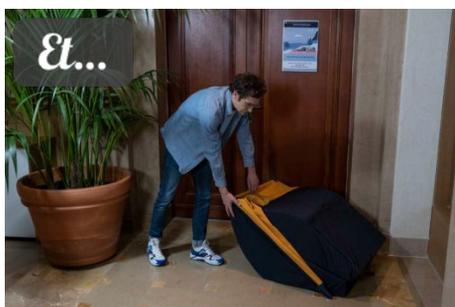
UNE OFFRE DE SERVICES
SUR-MESURE

- Un audio de micro-sieste guidée, réalisé main dans la main avec des experts : sophrologues et hypnothérapeutes.
- Une plateforme de réservation permettant à chaque utilisateur de pouvoir réserver facilement un créneau de sieste.
- Des recharges en tissus de protection à usage personnel à installer sur l'ensemble du fauteuil.
- Un feedback mensuel sur le taux d'utilisation de votre espace de sieste.
- Un choix de plus de 100 audios : thématiques, fonds sonores, durées...variez les audios en fonction de vos envies et besoins !
- Une détection des besoins de vos collaborateurs. L'objectif ? Les aiguiller vers l'audio le plus pertinent pour eux.
- Des ateliers sur la thématique du sommeil pour sensibiliser l'ensemble de vos équipes.



Isolation visuelle

UN COCON FLEXIBLE ! ... qui s'installe dans vos locaux en 10 secondes !



Vous êtes soumis aux normes IGH? Nous vous proposons une version non feu de notre cocon à sieste.



DES ATELIERS DE SENSIBILISATION

Atelier micro-sieste

Sensibilisation théorique à la micro-sieste, mise à disposition d'outils à réutiliser au quotidien, et expérimentation d'une micro-sieste de 15 minutes.

30 minutes - 15 participants par atelier

Conférence animée par un(e) sophrologue

Un spécialiste du sommeil vient sensibiliser les salariés sur l'importance d'un sommeil de qualité et ses conséquences sur la santé : performance, créativité, bien-être...et sensibiliser à la pratique de la micro-sieste à travers une compréhension des rythmes du sommeil.

Conférence animée par un(e) neuro-scientifique

Beaucoup d'ingrédients sont essentiels pour bénéficier d'un cerveau en pleine forme. Parmi ceux-ci, le sommeil y joue un rôle absolument primordial. Une mauvaise qualité et/ou quantité de sommeil et ce sont très rapidement l'ensemble de nos processus cognitifs et émotionnels qui seront altérés, avec toute une série d'effets physiologiques délétères en cascade. Le sommeil et la sieste au travail ne sont ainsi pas des "nice to have" secondaires, mais des indispensables pour qui a l'ambition d'être performant à titre personnel comme au niveau de l'organisation...Que nous apprennent les dernières découvertes des neurosciences sur le fonctionnement de notre cerveau ? En quoi peuvent-elles nous aider à aborder avec confiance et envie ce nouveau monde à venir ? Autant de questions soulevées lors de ces conférences animées par des neuro-scientifiques de renom.