

Effacité Professionnelle

Le saviez-vous ?

C'est une horloge interne, nichée au cœur du cerveau, qui impose le rythme circadien à l'organisme, tel un chef d'orchestre. Toutes les espèces animales et végétales ont leur propre horloge interne calée sur leur rythme. Chez l'Homme, cette horloge se trouve dans l'hypothalamus. Elle est composée de deux noyaux supra-chiasmatiques contenant chacun environ 10 000 neurones qui présentent une activité électrique oscillant sur 23h30 à 24h30 en moyenne. Cette activité électrique est contrôlée par l'expression cyclique d'une quinzaine de gènes "horloge".

Source : Inserm

Public

Artisans
Commerçants
Professions libérales

Date

Lundi 13 mars
1 journée
de 9h00 à 17h00

Lieu

OGA Atlantic
57 Acti-Nord Beaupuy 3
La Gîte
Mouilleron-Le-Captif

Conditions

Prix : 48 € TTC
Déjeuner compris

Animation

Anita Baudouin
Thérapeute-Formatrice
en communication
en entreprise.

Planifier sa journée avec la chronobiologie

Objectif

Au cours d'une même journée, nous sommes plus efficaces à certaines heures qu'à d'autres... c'est grâce à "notre horloge interne".

- Apprendre quelques unes de ces règles horlogères si précieuses, pour optimiser votre journée, être plus performant au travail tout en fournissant le moindre effort.



Programme

- Définir la chronobiologie.
- L'alimentation et la chronobiologie pour assurer vitalité et minceur.
- Rôle fondamental du sommeil et influence de la lumière sur l'organisme.
- Respect des rythmes et cycles qui nous sont propres.
- Rythme de vigilance.
- La chronobiologie des organes.
- Connaître les phases horaires propices pour optimiser nos tâches et notre performance au travail.

Mieux gérer le stress au travail

Pour que les différentes situations ci-avant soient toxiques pour la santé, il faut qu'elles s'inscrivent dans la durée, être subis, être nombreux, et incompatibles.

Face au facteur stressant, la réaction se déroule en 3 phases :

- Phase 1 : l'organisme se prépare au combat ou à la fuite avec la stimulation du système "sympathique" qui conduit à une augmentation de la fréquence cardiaque, la tension artérielle.
.../...