



# Comprendre le sommeil pour mieux dormir (e-learning)



## Durée

0.20 Heures

0.03 Jour

## Référence

STD-ELEA113



## Pré Requis

Aucun



## Public Concerné

Toute personne souhaitant préserver une qualité de vie personnelle et professionnelle optimale et souhaitant plus particulièrement comprendre voire améliorer la qualité de son sommeil.

## Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du sommeil
- Connaître les conséquences d'un manque de sommeil
- Savoir comment agir pour améliorer la qualité de son sommeil

## Contenu

Introduction  
Chapitre 1 : Les mécanismes du sommeil  
Chapitre 2 : Les conséquences sur l'individu et l'entreprise  
Chapitre 3 : Agir pour améliorer la qualité du sommeil  
Évaluation

## Qualification Intervenant (e)(s)

Non tutoré



## Moyens pédagogiques

**Durée moyenne** (selon le mode d'utilisation et le profil de chaque collaborateur) : 10 minutes



## Modalités d'évaluation

À l'issue de la formation, l'apprenant est évalué.

L'analyse des résultats obtenus permet, quand il y a lieu, de mettre en place les mesures correctives adaptées.