



Sommeil et rythme biologique (e-learning)

Conforme à l'arrêté du 23 juillet 2010



Durée

0.16 Heures

0.02 Jour

Référence

STD-ELEA167



Pré Requis

Aucun



Public Concerné

Salariés, intérimaires ou stagiaires

Objectifs :

- Comprendre le cycle du sommeil
- Connaître les conséquences d'un manque de sommeil pour l'individu et pour l'entreprise
- Appliquer des règles simples pour améliorer la qualité de son sommeil

Contenu

Introduction

Chapitre 1 : Le cycle du sommeil

Chapitre 2 : Les conséquences d'un manque de sommeil sur l'individu et sur l'entreprise

Chapitre 3 : Appliquer des règles simples pour améliorer la qualité de son sommeil

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.