



QUALITÉ DE VIE PERSONNELLE
ET PROFESSIONNELLE

COMPRENDRE LE SOMMEIL POUR MIEUX DORMIR



SUPPORT DE FORMATION
E-LEARNING



Généralités

- Support : E-learning

- Durée : 10 minutes

- Tarif : Nous consulter

Plus d'informations au
02.41.20.06.20

L'être humain passe en moyenne un tiers de sa vie à dormir.

La réalité quotidienne nous démontre que le sommeil est indispensable à l'organisme pour récupérer de nos forces physiques et psychiques, et donc assurer une bonne qualité de vie.

Fictis Prévention a développé cette formation pour permettre à l'apprenant de comprendre le sommeil afin d'améliorer, si besoin, significativement la qualité de son sommeil.

En effet, ce module explique les mécanismes du sommeil, les conséquences d'un manque de sommeil et rappelle quelques règles simples et de bon sens à appliquer pour retrouver un sommeil de qualité.



Public

Ce module s'adresse à un public qui tend à préserver une qualité de vie personnelle et professionnelle optimale et plus particulièrement aux personnes qui souhaitent comprendre voire améliorer la qualité de leur sommeil.

Objectifs de la formation

Cette formation a pour objectif de sensibiliser les apprenants à l'importance d'un sommeil de qualité.

À l'issue de la formation, l'apprenant sera, notamment, capable de :

- comprendre les mécanismes du sommeil ;
- connaître les conséquences d'un manque de sommeil ;
- savoir comment agir pour améliorer la qualité de son sommeil.

Contenu du module

Partie 1 : Formation

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

Le module de formation est complété par un document de synthèse à télécharger. L'apprenant pourra consulter ce document dès que nécessaire.



Partie 2 : Évaluation (via QCM)

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.

Média

Ce module e-learning est constitué d'animations multimédia 3D.

Mode d'utilisation

Formez vos apprenants via une plateforme de formation à distance.

Ce module e-learning peut être :

- installé sur la plateforme e-learning mise à disposition par Fictis Prévention ;
- installé sur votre plateforme e-learning.

Personnalisation du module

Ce module peut être personnalisé tant sur le fond que sur la forme, nous pouvons intégrer :

- vos spécificités propres : établissement, risques, consignes... ;
- votre charte graphique.

Produits connexes

Ce produit existe aussi en clé USB.

Nos autres thèmes :

- Sécurité générale
- Management de la Sécurité
- Equilibre vie professionnelle - vie personnelle
- Risque incendie
- Troubles musculo-squelettiques
- Risque électrique
- Levage / Manutention / Machines
- Risque routier
- Risque chimique / CMR / Amiante
- Risques psychosociaux et qualité de vie au travail
- Risque biologique
- Développement durable
- Sûreté