RISQUES PSYCHOSOCIAUX ET QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL :

SOMMEIL ET RYTHME BIOLOGIQUE

photo non contractuelle

SUPPORT DE FORMATION

E-LEARNING

FICTIS PREVENTION

- **Support :** E-learning
- **Durée :** 10 minutes
- **Tarif :** Nous consulter

Plus d'informations au 02.41.20.06.20

Généralités

Fictis Prévention a développé ce support de formation pour sensibiliser votre personnel à l'importance d'un sommeil de qualité.

En effet, les causes d'un mauvais sommeil sont nombreuses et les conséquences affectent non seulement les individus mais également les entreprises en termes de risque, de sécurité et d'accident du travail.

Dans ce cadre, pour améliorer significativement la qualité de son sommeil, il est nécessaire de reconnaître son importance pour la santé, de comprendre ses mécanismes et ses rythmes biologiques.

Il faut également adopter quotidiennement des règles simples d'hygiène de vie qui permettent de retrouver un sommeil de qualité pour restaurer la vigilance, améliorer la performance, le bien-être et la sécurité au travail.

Public

Ce module s'adresse à tout public, dans le cadre de son activité professionnelle :

- salariés de l'entreprise ;
- intérimaires ;
- stagiaires.

Objectifs de la formation

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

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

- comprendre le cycle du sommeil ;
- connaître les conséquences d'un manque de sommeil pour l'individu et pour l'entreprise ;
- appliquer des régles simples pour améliorer la qualité de son sommeil.

Tous les extraits en ligne sur www.fictis-prevention.com

Contenu du module

Partie 1 : Formation

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

La formation est complétée 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. Un test de positionnement des connaissances – proposé avant la formation – peut également compléter ce module.

Média

Ce module de formation 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.

Thèmes traités par Fictis Prévention :

- 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

FICTIS PREVENTION

Tél. : 02.41.20.06.20
Fax : 02.41.48.12.56
E-mail : contact@fictis-prevention.com