




Formation « Conduite, vigilance, somnolence & sommeil »

	Public
	Salariés d'entreprise chauffeurs routiers/conducteurs automobiles, commerciaux, etc...
	Durée
	4h
	Effectif
	1 à 12
	Lieu
	Au sein de votre entreprise
	Administratif
	Fiches d'émargements Fiches d'évaluations de formations Attestations de formation



Objectifs

- Découvrir la physiologie du rythme veille-sommeil
- Distinguer la somnolence de la baisse de vigilance
- Identifier les causes de la somnolence et de la baisse de la vigilance
- Acquérir les comportements pour rester alerte et attentif au volant



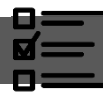
Programme

- Le sommeil : en quelle quantité et pourquoi ?
- Rythmes et besoins individuels
- La somnolence et la baisse de vigilance : quelle différence ?
- Les causes de la somnolence
- Les implications de la somnolence sur la conduite routière/automobile
- Les bons comportements pour rester alerte et attentif au volant



Moyens Pédagogiques

- Apports théoriques, support papier et powerpoint
- Mise en application à partir de cas concrets



Evaluation/Validation des acquis

- Questionnaire en fin de formation

L'équipe PhysiOstéo Entreprise reste à votre disposition à l'adresse mail :

contact@physiosteo-entreprise.fr

pour tout renseignement supplémentaire ou demande de devis, nous ferons le maximum pour vous répondre dans les délais les plus courts.

