

Formation « Sommeil & bons comportements »



Public

Les salariés d'entreprise en horaires postés ou de nuit



Durée

4h ou 7h

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
- Identifier les signes évoquant un trouble du sommeil
- S'approprier les bons comportements pour prévenir les troubles du sommeil et bien dormir



Programme

- Le sommeil : à quel moment, en quelle quantité et pourquoi dormir ?
- Rythmes et besoins individuels
- Les principaux troubles du sommeil : leurs causes et leur retentissement
- Hygiène et comportements pour mieux dormir



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.