

E-LEARNING SOMMEIL

NEO
FORMA

OBJECTIFS DU E-LEARNING



- Découvrir et comprendre le fonctionnement et les cycles du sommeil
- Découvrir et comprendre les facteurs altérant le sommeil
- Être capable d'intégrer les bonnes pratiques au quotidien pour améliorer sa qualité de sommeil
- Améliorer les conditions et la qualité de vie au travail

PROGRAMME DU E-LEARNING



- Physiologie du sommeil
- Les cycles du sommeil
- Les facteurs influençant le sommeil
- La sieste
- La dette du sommeil
- Les troubles du sommeil
- Stress et sommeil
- Alimentation et sommeil
- Sport et sommeil
- Nouvelles technologies et sommeil
- La méditation : le lâcher prise

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Participation permanente du stagiaire
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)



DIFFUSION

Sur la plateforme LMS Neo Forma



Possibilité de créer un module sur-mesure



PUBLIC

Tout public

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

DURÉE



30 min



VALIDATION

Quizz de validation et remise d'une attestation individuelle de formation