

Comprendre le sommeil pour mieux dormir

MODULE DE FORMATION EN E-LEARNING

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.

Prérequis

- Ordinateur / tablette / smartphone
- Navigateur Internet (Windows/Mac)
- Nos modules sont développés en HTML5. Mise à disposition sur demande d'une version Flash. (Technologie non maintenue par les navigateurs récents.)

Objectifs de la formation

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.

Média

Ce module est constitué d'animations multimédia : vidéo, 2D / 3D, photographies.

Durée : 10 minutes

Tarif : nous consulter*

Généralités

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.

Cette formation permettra 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.

Ce module est sous-titré pour les sourds et malentendants



Contenu du Module

Partie 1 : Formation

- 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

Partie 2 : Évaluation

À l'issue de chaque chapitre, la formation est complétée par une synthèse de l'essentiel à retenir. Ensuite l'apprenant est évalué.

Dispositif de suivi de l'exécution des résultats

- Évaluation notée des résultats de la formation
- Évaluation de satisfaction de la formation
- Attestation de formation si les compétences sont validées.