

MODULE DE FORMATION EN E-LEARNING

Public

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

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

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 le cycle du sommeil ;
- connaître les conséquences d'un manque de sommeil pour l'individu et pour l'entreprise ;
- appliquer des règles simples 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

Ce support de formation a pour but de 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

Ce module est sous-titré pour les sourds et malentendants



Contenu du Module

Partie 1 : Formation

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

Partie 2 : Évaluation

A 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.