



QUALITÉ DE VIE PERSONNELLE  
ET PROFESSIONNELLE

# COMPRENDRE LE SOMMEIL POUR MIEUX DORMIR



photo non contractuelle

SUPPORT DE FORMATION  
**Clé USB**



## Généralités

- Support : E-learning
- Durée : 10 minutes
- Tarif : 195 €HT

Plus d'informations au  
02.41.20.06 .20

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.

Fictis Prévention a développé cette formation pour permettre 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.



## Public

Ce support s'adresse aux organismes de formation, aux entreprises, aux associations et administrations qui souhaitent sensibiliser les salariés aux risques et conséquences du manque de sommeil pour préserver une qualité de vie personnelle et professionnelle optimale.

## Objectifs de la formation

Cette formation a pour objectif de sensibiliser les apprenants à l'importance d'un sommeil de qualité.

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.

# Contenu de la Clé USB

---

## Partie 1 : Formation

### Introduction

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

**Le module de formation est complété par un document de synthèse à télécharger. L'apprenant pourra consulter ce document dès que nécessaire.**



## Partie 2 : Évaluation (via QCM)

À l'issue de la formation, l'apprenant est évalué. L'analyse des résultats obtenus permet, quand il y a lieu, de mettre en place les mesures correctives adaptées.

## Média

---

Cette Clé USB est constituée d'animations multimédia 3D.

## Mode d'utilisation

---

- Session individuelle : autoformation et sensibilisation du personnel sur ordinateur ;
- Session collective : support pour animer les formations collectives en formation traditionnelle.

## Personnalisation du module

---

Cette Clé USB est personnalisable sur le fond et/ou sur la forme, nous pouvons intégrer :

- vos spécificités propres : établissement, risques, consignes... ;
- votre charte graphique.

## Produits connexes

---

**Ce produit existe aussi en format e-learning.**

### **Nos autres thèmes :**

- Sécurité générale
- Management de la Sécurité
- Risque incendie
- Pénibilité au travail
- Troubles musculo-squelettiques
- Risque électrique
- Levage/Manutention/Machines
- Risque routier
- Risque chimique/CMR/Amiante
- Risques psychosociaux et qualité de vie au travail
- Risque biologique
- Développement durable
- Sûreté