



**RISQUES PSYCHOSOCIAUX ET
QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL**

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL : SOMMEIL ET RYTHME BIOLOGIQUE



photo non contractuelle

**SUPPORT DE FORMATION
Clé USB**

 **FICTIS**
PREVENTION

Généralités

- **Support** : Clé USB
- **Durée** : 10 minutes
- **Tarif** : 195 € HT

Plus d'informations au
02.41.20.06.20

Fictis Prévention a développé ce support de formation pour sensibiliser les salariés 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.



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.

Objectifs de la formation

Ce support a pour objectif de sensibiliser les salariés à l'importance d'un sommeil de qualité.

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 l'entreprise ;
- appliquer des règles simples pour améliorer la qualité de son sommeil.

Contenu du module

Partie 1 : Formation

Introduction

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

La formation est complétée 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. Un test de positionnement des connaissances – proposé avant la formation – peut également compléter ce module.

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.

Thèmes traités par Fictis Prévention :

- Sécurité générale
- Management de la Sécurité
- Equilibre vie professionnelle - vie personnelle
- Risque incendie
- 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