

Comprendre le sommeil pour mieux dormir

Parcours e-learning

FORMACODE : 15038

OBJECTIFS

Comprendre les mécanismes du sommeil.
Connaître les conséquences d'un manque de sommeil.
Savoir comment agir pour améliorer la qualité de son sommeil.

TYPE DU PUBLIC

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

Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.

PREREQUIS D'ENVIRONNEMENT INFORMATIQUE

1 Mbps
JavaScript activé sur le navigateur
Résolution d'affichage : 1024 x 768 minimum
Avoir installé Google Chrome 48 minimum
S'équiper d'un casque.

PÉDAGOGIE

OUTILS ET MOYENS

- > **Méthodes pédagogiques**
Module e-learning
Exercices d'entraînement non sanctionnant et/ou quiz final de type QCU/QC (évaluation des connaissances).
Données de suivi de la plateforme (nombre et temps de connexion), score au quiz final.
- > **Moyens techniques**
E-learning sur plateforme dédiée avec accès par code individuel.
- > **Accompagnement pédagogique et technique**
Encadrement par le Référent pédagogique ou, à défaut, le Référent technique.
Compétences du Référent pédagogique : Expert métier / Formateur.
Compétences du Référent technique : Administrateur du LMS.
Délai d'assistance : immédiate ou, à défaut, sous 48 h.

ÉVALUATION

- > L'évaluation des acquis théoriques est réalisée en fin de formation et permet la génération d'un certificat de réussite nominatif téléchargeable et envoyé par mail à l'apprenant.

CONTENU

- > **Chapitre 1 : Les mécanismes du sommeil**
- > **Chapitre 2 : Les conséquences du manque de sommeil**
- > **Chapitre 3 : Agir pour améliorer la qualité du sommeil**

MODALITÉS

Durée estimée : 10 minutes.
Prix : nous consulter.