

## Sommeil et rythme biologique

### Parcours e-learning

FORMACODE : 42876

#### OBJECTIFS

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

#### TYPE DU PUBLIC

Tout public dans le cadre de son activité professionnelle : salariés de l'entreprise, intérimaires, stagiaires.

#### 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 : 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**

#### MODALITÉS

**Durée estimée** : 10 minutes.  
**Prix** : nous consulter.