

FIWRYTBIO

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.