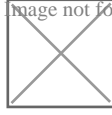


Image not found or type unknown



Organisme de formation en transport de voyageurs

Formation

Sommeil

Type : Développement

Durée : 3h30 à 7h00

Nombre de participants : 4 à 6

Objectif :

Comprendre le mécanisme du sommeil Optimiser ses pauses

Public :

Toute personne dont le sommeil est perturbé

Programme :

Le sommeil : comment ça fonctionne? Horloge biologique Hygiène du sommeil Les effets et conséquences d'un mauvais sommeil Optimiser ses pauses

Validation :

Attestation de fin de formation