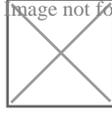


Image not found or type unknown



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