

Form'action

Sommeil et travail, bien dormir pour préserver sa santé

OBJECTIFS

- Sommeil et hygiène de vie
- Sommeil et sécurité au travail, impacts sur les performances
- Les bienfaits de la sieste

PROGRAMME

- Rappel succinct des modalités de sommeil
- Focus sur la diminution/dégradation de la qualité de sommeil sur les dernières années/ facteurs d'altération
- Risques professionnels associés à un sommeil altéré
- Modalités organisationnelles pour le déploiement de la sieste
- Modalités techniques
- Questions diverses



Publics concernés

- Direction
- Ressources humaines

Intervenant(s)

Infirmier Santé Travail

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Informations :

Sadia Agrare : 02 76 08 12 11

Mail : formactions@amsn.fr

155 rue Louis Blériot 76230 Bois-Guillaume