

Bilan sommeil avec un professionnel du sommeil - DEPISTER

Solution de prévention des risques liés au sommeil en entreprise.
En partenariat avec InSleepLab

OBJECTIFS

Délivrer les premières clés de compréhension et de solution pour traiter ses problèmes de sommeil
Détecter les pathologies troublant le sommeil
Orienter le salarié dans un parcours de soin adapté

PROGRAMME

1 heure de bilan personnalisé avec un professionnel du sommeil :

- Questionnaires validés médicalement en France et à l'international pour initier la discussion
- Un bilan personnalisé
- Un parcours thématique



12 dimensions et pathologies du sommeil abordés :

- Quantité • Qualité / Somnolence • Insomnie
- Hygiène du sommeil • Stress • Anxiété
- Dépression • Apnée du sommeil • Syndrome des jambes sans repos
- Narcolepsie • Cataplexie • Parasomnies

Tout public

Prérequis : Aucun

Durée : 1h20 / participant

Validité de certification : Non validant

En ligne

Recyclage : Non

Coût
250 € HT l'unité

2 200 € HT pack de 10