

Education santé - E-LEARNING



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

OBJECTIFS

Se former en ligne et en autonomie à récupérer en toute circonstance.

PROGRAMME

Connaître et mettre en œuvre les routines spécifiques à chaque situation.

01 Webinar introductif

Capsules vidéo par chapitre en format d'interviews ou de partages d'expérience commentés par des experts.

02 Parcours pédagogique

Un enchaînement de contenus, des fiches pratiques et des quiz par thème.

03 Forum

Interagir avec la communauté d'utilisateurs.

Exemples : Parentalité "Comprendre les fondamentaux et les règles d'or", Les bases du sommeil "Retrouver un sommeil serein pour toute la famille", Stress et hypervigilance "Diminuer l'hypervigilance en diminuant le stress"...

Tout public

Prérequis : Aucun

Durée : 2h00

Validité de certification : Non validant

En ligne

Recyclage : Non

Coût
55 € HT l'unité

500 € HT pack de 10