

Sommeil et rythme de travail

Objectifs :

- Connaître le rôle et les mécanismes du sommeil
- Définir les troubles du sommeil
- Comprendre l'impact d'une mauvaise qualité de sommeil
- Proposer des mesures préventives

Contenu de la sensibilisation :

- Généralités sur le sommeil et les troubles du sommeil
- Mesures d'hygiène
- Mesures de prévention pouvant être mises en place en entreprises

Intervenant :

IDEST (Infirmier Diplômé d'Etat
en Santé au Travail)

Public :

Employeur
Représentant de l'employeur

Prérequis :

Etre adhérent à l'AIST43

Dates et lieux :

Disponible en ligne sur aist43.fr

Durée :

2h

Coût :

Inclus dans votre cotisation