# Qualité de sommeil et Techniques de récupération  70€ TTC

0 jour  1 heure et 30 minutes

Programme de formation

## Pré-requis

Aucune connaissance minimale exigée.

Prérequis matériel :

- Avoir un ordinateur ou une tablette
- Une connexion suffisante pour lire des vidéos et une webcam afin d'échanger avec le formateur lors de la classe virtuelle

## Objectifs pédagogiques

À la fin de la formation, vous serez capable :

- De comprendre ce qu'est le sommeil
- D'identifier les impacts du sommeil sur votre quotidien
- Différencier les phases de sommeil
- Comprendre vos besoins concernant votre qualité de sommeil
- D'identifier les éléments qui influencent votre sommeil
- Mettre en place des techniques de récupération

## Description / Contenu



- Prix public : 70 € TTC pour 1h30 de formation
- Nova formation vous accompagne pour trouver toutes  les solutions de financement hors CPF

Contenu de la formation :

- Le sommeil - Définition
- A quoi sert le sommeil ?
- Les différentes phases de sommeil
- Améliorer sa qualité de sommeil - Comprendre ses besoins
- Améliorer sa qualité de sommeil - Bien s'endormir et bien dormir
- Techniques de récupération
- Conclusion

Durée de la formation : 1h30 environ

## Moyens et supports pédagogiques

Plateforme de formation dédiée au Elearning, aux classes virtuelles et visioconférences.

## Modalités d'évaluation et de suivi

Votre formation sera évaluée par un QUIZ en ligne à la fin du module.
Une attestation de fin de formation signée par Nova vous sera délivrée à condition d'avoir terminé l'intégralité du programme de la formation.