



olympé

Mieux dormir pour mieux prévenir

Le sommeil comme facteur de protection pour la SST



LIEU

Présentiel ou visioconférence



DURÉE

90 minutes



CONFÉRENCIER

Luc Laberge, Ph. D.

Les personnes qui dorment suffisamment peuvent améliorer leur attention, leur concentration et leur santé physique et mentale. On estime que le manque de sommeil coûte 26 milliards de dollars par année à l'économie canadienne et que 80 000 jours ouvrables sont perdus à chaque année en raison de la privation de sommeil. Le manque de sommeil perturbe le fonctionnement du cerveau, augmentant ainsi le risque d'erreur, d'incidents et d'accidents au travail.

Cette conférence vous fournira des outils pour favoriser un sommeil de qualité et en quantité suffisante et pour maximiser votre santé et sécurité au travail.

Objectifs

- Savoir de combien d'heures de sommeil on a besoin
- Reconnaître les signes d'un manque de sommeil
- Identifier les bénéfices du sommeil sur la santé physique et mentale
- Connaître les avantages d'un sommeil de qualité sur la performance au travail
- Distinguer les fonctions du sommeil et de l'horloge biologique
- Se représenter les risques associés à la fatigue au travail
- Comprendre les liens entre le sommeil et les accidents de travail
- Acquérir les bases d'une bonne hygiène de sommeil
- Appliquer les conseils clés pour mieux s'adapter au travail sur les chiffres

www.olympé.com

Pour plus de trucs et conseils, suivez-nous!   

olympé@olympé.com | 1877 325-4472