



olympé

Le sommeil, un déterminant clé de la santé globale

Bien dormir, un tremplin
vers mon mieux-être



> 60 MINUTES

Visioconférence

> 90 MINUTES

Présentiel



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 suffisantes et pour maximiser votre qualité de vie, et ce dans une perspective de santé globale.

Objectifs

- Savoir de combien d'heures de sommeil on a besoin
- Reconnaître les signes d'un manque de sommeil
- Distinguer les fonctions du sommeil
- Identifier les bénéfices du sommeil sur la santé physique et mentale
- Connaître les avantages d'un sommeil de qualité sur le rendement au travail
- Se représenter les risques associés à la fatigue au travail
- Acquérir les bases d'une bonne hygiène de sommeil

www.olympé.com

Pour plus de trucs et conseils, suivez-nous!   

olympé@olympé.com | 1877 325-4472