Centro de Formación Ford España Polígono Industrial Almussafes, s/n 46440 Almussafes (Valencia) fdiformacion.com

Descanso Consciente y Prevención de Conductas de Riesgo

Duración

7.75 horas

Objetivos

- Informar a los empleados sobre lo esencial que es el sueño para su salud, bienestar y desempeño en el trabajo.

- Animar a los empleados a establecer prácticas y rutinas que optimicen tanto la calidad como la cantidad de su sueño.

Contenido

1. Teoría del Sueño: Se explicarán los ciclos del sueño, las etapas y su impacto en la salud física y mental.

Identificación de Problemas: Se enseñará a los empleados a reconocer los signos de trastornos del sueño y cómo estos pueden afectar su vida diaria.

Relación Sueño y Conductas Adictivas2.

Tipos de adicciones

Consecuencias el ámbito laboral

Prevención y Afrontamiento