

# Formation Sommeil et vigilance sur la route

Durée : pour chaque salarié, un bilan initial de 1h suivi de 4 sessions bimensuelles de 30 minutes, en visioconférence.

Option de prolongation de la formation par 3 sessions mensuelles de 30 minutes.



## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap\* – exposée au risque routier.

## OBJECTIFS

Comprendre les risques de somnolence au volant.  
Apprendre à utiliser les règles d'une bonne hygiène du sommeil adaptée à un important volume d'heures au volant, et à les appliquer au quotidien.

## PÉDAGOGIE

Parcours personnalisé en lien avec les problématiques et les objectifs définis lors du bilan initial.  
Ancrage des recommandations dans les habitudes quotidiennes.

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Remise d'un livret (carnet de bord) complété au long de la formation.

## INTERVENANT

Psychologue spécialiste du sommeil.

## VALIDATION

Validation des acquis et de leur application au quotidien lors de chaque session avec le psychologue.

## TARIFS

- Bilan + 4 semaines : à partir de 325€ H.T.
- Bilan + 7 semaines : à partir de 425€ H.T.



## FORMAT

Suivi individuel en visioconférence



## PRÉREQUIS

Aucun



## EFFECTIFS

À partir d'un salarié.  
Accompagnement d'équipes entières ou sur base de volontariat.



## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Formation possible à tout moment de l'année à compter de la signature du devis

Mise à jour : 30 novembre 2022

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ [contact@zcsante.com](mailto:contact@zcsante.com)

☎ 06 76 29 51 01

**zcsante**  
à chacun sa prévention