

CURSO

TRASTORNOS DEL SUEÑO



PREVENCIÓN. SALUD. TRANQUILIDAD.

ATENCIÓN AL CLIENTE: 900 900 138

info@cualtis.com

www.cualtis.com



QUÉ

El objetivo de este curso es conocer los trastornos del sueño más frecuentes y aprender a aplicar las técnicas de hábitos correctos para conseguir un sueño eficaz y reparador, fundamental para nuestro organismo.

CÓMO

En este curso con un gran contenido práctico centrado en el diagnóstico y tratamiento de los trastornos del sueño se enseña cómo es el ritmo de sueño normal, se expone la clasificación de los trastornos del sueño y los medios diagnósticos disponibles. Así ayudamos a conocer los tipos de trastornos, su posible origen y su sintomatología.



POR QUÉ

Porque las alteraciones del sueño constituyen actualmente un problema tanto de salud pública como de salud laboral, por las consecuencias que conllevan, ya que inciden directamente sobre la atención y concentración pudiendo originar todo tipo de accidentes con el consiguiente absentismo laboral y coste social que ello supone. *“Tu vigilia de hoy la debes al sueño de ayer; cuanto más profundamente duermas hoy, tanto más alegre despertarás mañana; y cuanto más alegre hayas estado, más profundamente dormirás”*. Fechner (filósofo)

PARA QUIÉN

Para todos los empresarios interesados en tener un personal entrenado y con conocimientos amplios sobre hábitos saludables que eviten las alteraciones del sueño que pueden interferir en el desarrollo de su trabajo.

CURSO

Trastornos del sueño

DÓNDE

Podemos organizar cursos en nuestras instalaciones, o bien en salas de formación de la propia empresa.