



# Gestion des risques professionnels et individuels inhérents au travail de nuit et des horaires décalés

## sommeil, stress, rythmes et productivité

Le corps humain est programmé pour dormir la nuit et être mobile le jour. Afin d'assurer la continuité de service, le travail de nuit représente une spécificité dans certaines activités.

### DUREE

2 jours

Le travail en horaire décalé altérant le rythme circadien classique (jour-nuit), impose une nouvelle philosophie de vie. L'objectif est de vous proposer des méthodes de relaxation, d'hygiène de vie et de philosophie pour diminuer les risques professionnels liés au travail décalé.

### PUBLIC

Toute personne travaillant en horaires décalés et/ou de nuit

### OBJECTIFS

- Prendre conscience des risques liés au travail de nuit.
- Se sensibiliser aux incidences physiques et psychologiques
- Contrôler les facteurs agissant sur le sommeil pour mieux s'endormir
- Savoir organiser son sommeil et ses repos en fonction de son rythme de travail.
- Apprendre à se protéger et à veiller à une santé au quotidien équilibrée.

### Pré REQUIS

Aucun

### PROGRAMME

#### Les spécificités du travail de nuit

Le travail en 2\*8 et 3\*8  
 L'organisation personnelle au travail : autonomie, reconnaissance, attention  
 L'organisation personnelle dans la vie personnelle : famille, amitiés, loisirs  
 L'effectif restreint et la charge de travail  
 Savoir qui joindre en cas de difficultés dans ses rythmes  
 (Médecine générale, Médecine du travail, RH, CSE)

#### Physiologie du sommeil.

Déroulement d'une nuit de sommeil.  
 Les cycles du sommeil.  
 Les états de pensée (sommeil, éveil, somnolence, flow...)  
 Les conditions biologiques et cycle circadien  
 Les conditions liées à l'environnement (lumière, bruit...)  
 L'importance de la luminosité et de l'obscurité pour réguler les rythmes  
 Les conditions liées au dormeur.

#### Les conséquences physiques et psychologiques du travail de nuit

Le sommeil : difficultés d'endormissement, insomnies, réveils précoces...  
 Les troubles du caractère ou de l'humeur  
 Les pertes de mémoire, les troubles de la parole  
 Les troubles alimentaires, la prise de poids, les troubles gastro-intestinaux  
 La somnolence, les problèmes de vigilance et d'attention  
 L'isolement, la dévalorisation  
 La perte de lien social  
 L'anxiété, l'angoisse, le stress toxique  
 Le risque dépressif, l'absentéisme

#### L'hygiène de vie

Niveau comportemental (ce que l'on fait).  
 Niveau cognitif (ce que l'on pense).  
 Niveau affectif (comment on ressent et vit les choses)  
 La sieste ou les repos compensateurs. Le micro-sommeil.  
 Ecouter son corps et ses besoins.  
 La diététique et l'alimentation.  
 Le rythme des repas  
 Le plaisir culinaire et ses bienfaits sur le sommeil  
 La sexualité  
 Les postures

### PEDAGOGIE

Les techniques et outils utilisés sont issus notamment de la sophrologie, PNL, Analyse transactionnelle, relaxation, psychologie. Méthodes pédagogiques actives et pratiques. Exposés théoriques. Echanges entre professionnels. Débats et clarifications de modèles théoriques.

### EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.  
 Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.





### Exercice de préparation à l'endormissement.

Lâcher prise mental  
 Développement de la visualisation  
 Développement des différentes sensations liées au sommeil.  
 Détente physique :  
 Utiliser la méthode Jacobson.  
 Utiliser les méthodes de relaxation.  
 Utiliser l'exercice physique libérateur  
 Marcher en mode prise de contact  
 S'asseoir avec énergie  
 Privilégier sa bulle de confort

### Sommeil et stress.

Définition du stress.  
 Comprendre les mécanismes physiologiques.  
 Repérer sur soi les effets du stress.  
 Les signes du stress.  
 Prendre soin de soi :  
 - La récupération est une capitalisation : les pauses flash, refuge ou « sas ».  
 - La respiration en étoile, carrée et 3.3  
 - Les 5 postures anti-stress  
 - Les méthodes de vie inspirantes  
 - La communication apaisante  
 - Les mots libérateurs

### Définir un plan d'actions

Sommeil, stress, activités et sommeil  
 Exercices adaptés

### INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier :  
 sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

### TARIFS

Inter-entreprises à Paris  
 Intra-muros en France entière  
 cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

### Vidéo de présentation

