



Le travail en horaires atypiques / décalés

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. 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.

DUREE

2 jours

PUBLIC

Toute personne travaillant en horaires atypiques/décalés

Pré REQUIS

Aucun

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.

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

Approche pédagogique participative grâce à des échanges, partage de situation, des exercices de groupe, des moments de construction et d'expérimentation.

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

