

MAITRISER SES BIORYTHMES EN TRAVAIL DE NUIT

CONTEXTE

Cette formation s'adresse aux personnels qui travaillent de nuit ou avec des horaires de travail décalés. Ces rythmes de travail peuvent induire des perturbations : troubles somatiques, psychologiques, psychosociaux et familiaux, ... Ils accroissent aussi le risque d'accidents lié à la somnolence et à la diminution de la vigilance.

Cette formation permet de mieux se connaître et de connaître les cycles du sommeil pour pouvoir mieux gérer les alternances de rythmes grâce à des techniques spécifiques.

COMPETENCES DEVELOPPEES

- Gérer son sommeil et ses éventuels troubles
- Maîtriser ses rythmes biologiques
- Stimuler sa vigilance au travail

CONTENU

Le sommeil et les rythmes biologiques

Horloge interne et rythmes biologiques (la chronobiologie) ; Sommeil normal et éveil ; Les différents types de sieste ; les portes du sommeil

Le rôle du sommeil

Les cycles du sommeil ; La dette de sommeil et ses risques ; Les effets du manque de sommeil, les conséquences sur la santé ; rôle de la mélatonine

Reconnaître les troubles du sommeil

Comprendre l'origine des troubles du sommeil ; Détecter les signes précurseurs et annonciateurs de perturbations
Les mesures de vigilance (Échelles d'Epworth et de Stanford) ;
Les combinaisons aggravatrices : stress, dépression. La récupération en rythme de travail décalé

Acquérir des outils simples et réalisables pour mieux maîtriser les alternances de rythmes

Hygiène du sommeil. Les alternatives aux somnifères.
Préparer la venue du sommeil : phase d'endormissement, environnement, comportements et techniques antistress (respiration apaisante, relaxation, visualisation positive)
Stimuler sa vigilance au travail : Relaxation dynamique tonifiante
Gestion nutritionnelle des pauses ; Diététique et vigilance ; les somnifères.

METHODES ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Méthodes interactives sous forme ludique facilitant l'expression et la communication entre les participants
Apports théoriques, différents tests et questionnaires
Exercices corporels, relaxations
Livret de formation transmis

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Une salle adaptée à la formation équipée d'un PC et un vidéoprojecteur
Matériel pédagogique : diaporama, questionnaires et test
Interactivité

MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS ET DE LA SATISFACTION

Evaluation des acquis sous forme de QCM (questionnaires pré et post session)
Un questionnaire d'évaluation à chaud de la satisfaction sera rempli par chaque stagiaire suivi d'une évaluation globale sous forme de tour de table.
Une évaluation « à froid » sous forme de questionnaire sera envoyée un mois après la formation aux stagiaires et aux commanditaires.
Bilan et comptes rendus envoyés aux commanditaires de la formation.

Pour tout renseignement ou inscription, merci de nous contacter :

04 78 72 16 66 / cnacci@carrel.fr / www.carrel.fr

N° de SIRET : 424 660 314 00024 Code APE : 8559A

Enregistré auprès du Préfet de la région ARA sous le N° 82 69 06 463 69. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

FINALITES :

Savoir gérer ses rythmes biologiques et son sommeil

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Connaître ses rythmes biologiques et les mécanismes du sommeil afin de gérer sa "dette chronique" de sommeil
- Mieux gérer ses pauses nutritionnelles
- Proposer des solutions adaptées et personnalisées
- Intégrer des exercices et des techniques faciles pour mieux maîtriser ses biorythmes

PUBLIC CONCERNE :

Toute personne exerçant en travail posté

PRE-REQUIS :

Etre volontaire

DATES :

Mardi 23 février et mardi 23 mars 2021

DUREE :

2 journées (14 heures)

HORAIRES :

09h00 à 12h30

13h30 à 17h00

LIEU :

CARREL

119 RUE BOILEAU

69006 LYON

Cette formation est réalisable en intra-entreprise

COUT : 310 €

Organisme non soumis à la TVA

INTERVENANTE :

Véronique Gelin

Infirmière DE, sophrologue, certificat de praticien en relation d'aide et communication.

Formation de formateur

Psychopraticienne libérale

Interventions en relais d'assistante maternelle, en CHU, en EHPAD, en entreprises.

Programme mis à jour – Juillet 2020