

## 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 alternatifs 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

Évaluation des acquis sous forme de QCM (questionnaires pré et post session) et un quizz intermédiaire.

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](mailto:cnacci@carrel.fr) / [www.carrel.fr](http://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

**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.

**DELAIS D'ACCES** : sous 48h avant l'ouverture effective de la formation

**ACCESSIBILITE H+**

Accessibilité des locaux garantie, avec un accompagnement pédagogique organisé autour d'un entretien diagnostic et d'un bilan d'étape en fonction des situations.

CONTACT : Florence Petit [fpetit@carrel.fr](mailto:fpetit@carrel.fr)

Livret d'accueil [ici](#)

**CETTE FORMATION EST REALISABLE EN INTRA-ENTREPRISE**

Programme mis à jour – Juillet 2020