

PUBLICS :

Travailleur posté

PRE-REQUIS :

Aucun

OBJECTIFS :

Mieux comprendre le fonctionnement du sommeil pour mieux le gérer

DUREE :

2 jours soit 14 heures

Lieu d'animation : sur site client ou dans nos locaux à Mérignies

METHODES :

Toutes les méthodes pédagogiques sont utilisées (Affirmative, Interrogative, Démonstrative et Applicative) pour mettre en place une interaction avec les participants et favoriser l'assimilation des notions.

VALIDATION :

QCM de validation finale

TYPE D'ACTION :

Acquisition et entretien de connaissances – Formation Initiation

PROGRAMME :**COMPREHENSION DU SOMMEIL :**

- L'utilité du sommeil
- Quelques chiffres et la variation en fonction de l'âge
- Deux processus Homéostasique et circadien
- Les phases de l'endormissement
- Gestion du sommeil pour les salariés postés

IDENTIFIER LES MAUX ET LES CONSEQUENCES DES TROUBLES DU SOMMEIL

- Les maux :
 - Somnolences,
 - Changement des humeurs
 - Accidents de travail et de trajets possibles...
- Les conséquences sur :
 - Le métabolisme
 - L'immunité
 - Effets sur la vie sociale et familiale...

GESTION DES INSOMNIES

- Les différents types
- Les caractéristiques

QUELQUES PRECONISATIONS POUR FAVORISER L'ENDORMISSEMENT :

APPROPRIATION D'OUTILS POUR GERER LA PHASE D'EVEIL ET LE SOMMEIL

- Pour la concentration
- Par les techniques de respiration
- Par des méthodes de relaxation
- La méthode VITTOZ (les 5 sens)

Toutes les notions seront appréhendées à travers des cas pratiques avec la possibilité de les appliquer sur vos fichiers professionnels durant la dernière journée de formation.

1. QCM
 - QCM complété par les stagiaires
 - Correction apportée en groupe
2. Remplissage de l'enquête de satisfaction

Modalités de déroulement et moyens pédagogiques :

- Evaluation au préalable des participants avec recueil des difficultés rencontrés
- Formation en présentiel avec un formateur expert sur site client ou dans nos locaux (mentionné sur la convention)