

**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)