

PROGRAMME DE FORMATION SOMMEIL ET TRAVAIL À HORAIRES ATYPIQUES

MAJ 06/05/2024

Objectifs :

- ❖ *Comprendre la physiologie du sommeil*
- ❖ *Connaitre les impacts d'un travail posté sur le sommeil*
- ❖ *Savoir s'adapter aux horaires décalés de travail*

Programme :

MODULE 1 – QUE SIGNIFIE HORAIRES ATYPIQUES DE TRAVAIL ?

- ❖ *Définition*
- ❖ *Règlementation et horaires atypiques de travail*
- ❖ *Quels types de services sont concernés, quels postes ?*
- ❖ *Les rythmes de travail*
- ❖ *Les temps de repos dans le poste*
- ❖ *Le temps de trajet RAD*

MODULE 2 - PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL

- ❖ *Comprendre le sommeil, connaître la chronobiologie*
- ❖ *Impacts*
- ❖ *Sommeil et Travail*

MODULE 3 – LES TROUBLES DU SOMMEIL

- ❖ *Identification des troubles du sommeil*
- ❖ *Impacts sur la santé*
- ❖ *Prévention*
- ❖ *Pénibilité au travail*
- ❖ *Suivi médical*

MODULE 4 – HYGIÈNE DE VIE POUR PRÉSERVER SA SANTÉ

- ❖ *Les bonnes habitudes à adopter*
- ❖ *Conseils hygiéno diététiques*
- ❖ *Travail de nuit et vie personnelle*
- ❖ *Techniques d'endormissement*
- ❖ *Méditation et Yoga*

Durée :

Prix : 450,00 €

Public : Public ayant des horaires atypiques de travail

Prérequis : Sans pré-requis.

Moyens pédagogiques :

- ❖ *Diaporama*



- ❖ Livret Pédagogique
- ❖ Documents de travail

Le référent handicap est à votre disposition pour organiser la compensation du handicap en cas de contraintes.

Méthode pédagogique :

- ❖ Audit du Public
- ❖ Apports théorique basé sur les recommandations de l'HAS
- ❖ Pédagogie interactive et participative
- ❖ Travail de groupe
- ❖ Études de cas

Modalités de suivi :

En début de formation : Un Questionnaire préformation permettra au formateur d'apprécier les connaissances des participants. Ces informations seront un des éléments de référence pour la réalisation du bilan de fin de formation.

En cours de formation : Le formateur procède à des évaluations, en fin de modules, afin de vérifier la progression et la satisfaction du groupe.

Bilan de fin de formation : Un Questionnaire post formation permettra au formateur d'établir un bilan de fin de formation.

Par ailleurs, une évaluation générale de la qualité de notre prestation sera faite en présence du formateur, et dans la mesure de leur disponibilité, d'un cadre de l'établissement ou du directeur des soins. Ce bilan a pour objet de recueillir le niveau de satisfaction des participants.

Un certificat de réalisation sera délivré à chaque participant.

Validation : Un certificat de réalisation avec la validation des objectifs, sera délivré à chaque participant.

Nos formateurs :

Diplôme d'état d'aide-soignante

Titre Professionnel de Formateur Professionnel pour Adultes

13 ans d'expérience Polyclinique de Poitiers (divers services)

Institut de Larnay/ Maison de retraite / Soins à domicile

Clinique du Fief de Grimoire

Responsable pédagogique et Référente handicap :

Mme Laurie COURATIN – Responsable Centre de Formation – Ingénieure de formation et.

Rédaction en 2015 d'un Mémoire de recherche portant sur « l'accompagnement pour l'autonomisation et pour l'emploi des personnes en situation de handicap ».

Le référent handicap est à votre disposition pour organiser la compensation du handicap en cas de contrainte à l'adresse suivante : cadre@sauveperformance.fr