



OBJECTIFS

- Connaître les dernières découvertes sur le sommeil pour en tenir compte,
- Connaître les causes de somnolence,
- Prévenir et réduire la dette de sommeil : mettre en place des périodes de repos compensateur,
- Identifier comment assurer une prise de repas équilibrante,
- Développer sa vigilance à l'aide de collations.

PUBLIC

Toute personne qui est soumise ou va être soumise à des horaires atypiques. Toute personne ayant des troubles de sommeil ou d'alimentation.

PRE-REQUIS

Aucun.

DUREE

1 à 2 jours.

ACCESSIBLE EN PARCOURS BLENDED



Teaser de lancement

E-learning

Présentiel ou classes virtuelles

Suivi - tutorat

Ancrage

PROGRAMME

JOURNÉE 1 : SENSIBILISATION GENERALE

Le travail se déroulera selon un programme souple. L'animateur interviendra en fonction du besoin et de la demande du groupe.

Le meilleur antidote des horaires décalés, qui restent une contrainte, est :

- De mieux gérer son sommeil et son alimentation,
- De maintenir, malgré ses contraintes, des activités qui génèrent du plaisir et qui sont liées aux loisirs. Il s'agit pour chacun d'identifier ce qui pourrait être réintégré ou éliminé.

Notre travail s'articulera autour de ces points.

Mieux gérer son sommeil

Le sommeil sert à se régénérer psychologiquement et physiquement :

- Les différents cycles du sommeil,
- Le rôle du sommeil.

Prévenir et réduire la dette de sommeil : mettre en place des périodes de repos compensateur (sieste) (sommeil flash, pause parking...).

Tenir compte des horaires décalés pour s'alimenter

- La prise de repas équilibrante,
- Les collations comme aide pour assurer la vigilance.

Plan d'actions.

JOURNÉE 2 : APPROFONDISSEMENT

Le travail se déroulera selon un programme souple. L'animateur interviendra en fonction du besoin et de la demande du groupe.

Bilan de l'intersession

- Ce que j'ai mis en place,
- Ce qui fonctionne, ce qui est difficile.

Connaître les règles sur l'alimentation pour être en forme.

Concilier vie privée / vie professionnelle

Définir mes priorités dans la vie personnelle et professionnelle :

- Identifier des activités que je réalise et qui me crée du déplaisir/ plaisir,
- Identifier les difficultés à concilier la vie personnelle et professionnelle,
- Etre assertif : oser demander, accepter la non prise en compte,
- Rechercher avec son manager ou les RH des pistes d'actions possibles.

Fin de séminaire.

METHODES

Notre approche pédagogique est :

- **Active et décalée** : travaux en sous-groupes, étude de cas, mise en situation.
- **Pragmatique** : formation-action, nous sommes centrés sur les situations de participants et recherchons ensemble comment optimiser un mode de fonctionnement ou résoudre une difficulté.
- **Responsable** : nous co-construisons avec le groupe les alternatives à la pratique existante.

EVALUATION

Avec l'accord du commanditaire, nous proposons une double évaluation :

- Une évaluation à chaud de la satisfaction à l'issue du stage.
- Un bilan sur l'impact de la formation à 3 mois auprès des participants.