



FORMATION / ACTION

« MIEUX VIVRE LES HORAIRES DECALES »

PROGRAMME

Animée par « Manager Formation »



Service Formation

COMPOSANTE – SECURITE ET SANTE AU TRAVAIL

MIEUX VIVRE LES HORAIRES DECALES

Module destiné au personnel qui vivent en horaires décalés

ANIMATION : MANAGER FORMATION

Objectifs

- Connaître les dernières découvertes sur le sommeil pour en tenir compte.
- 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

Eléments principaux du programme

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.

1 : diagnostic de ma gestion des horaires décalés

2 : Mieux gérer son sommeil

- ♦ Comprendre le sommeil
- ♦ Prévenir et réduire la dette de sommeil
- ♦ Les causes de somnolence
- ♦ Les bons trucs si vous travaillez le matin, l'après-midi, la nuit.
- ♦ Mettre en place les facteurs d'hygiène de vie [alimentation, sas de décompression, se mettre en forme le matin] pour favoriser un bon endormissement.

3 : Tenir compte des horaires décalés pour s'alimenter

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

4 : Mes priorités dans la vie

5 : Evaluation des acquis et de la satisfaction du stage. Plan d'actions

Pré requis : Pas de pré requis.

Public et nb de participant : tous personnels

Méthode pédagogique

Alternance de travaux personnel, travail en sous-groupes, mise en situation et apport du formateur

Matériel nécessaire : paperboard, TV (à valider), vidéoprojecteur (à valider)

Évaluation des acquis : Quiz de fin de stage

Intervenant : Formateur -expert