travail de nuit, horaires décalés
sommeil et stress

Le corps humain est programmé pour dormir la nuit et être mobile le jour. Afin d'assurer la continuité de service, le travail de nuit représente une spécificité dans certaines activités.

Le travail en horaire décalé altérant le rythme circadien classique (jour-nuit), impose une nouvelle philosophie de vie, vous devez apprendre à vous relaxer pour vous rapprocher au mieux des conditions du sommeil de nuit afin d'éviter la somnolence le lendemain.

2 jours

OBJECTIFS

- Evaluer les incidences physiques et psychologiques
- Repérer les facteurs agissant sur le sommeil afin de libérer les défenses qui empêchent l'endormissement.
- Savoir organiser son sommeil et ses repos en fonction de son rythme de travail.
- Apprendre à varier sa vigilance.

PROGRAMME

Les spécificités du travail de nuit
Les motivations du personnel
L'effectif restreint et la lourde charge de travail
L'esprit d'équipe : la solidarité, l'entraide
L'organisation personnelle : autonomie, reconnaissance
La communication avec l'administration
Le droit d'obtenir des informations identiques aux personnels de jour
La lumière artificielle ou l'obscurité

Décalage horaire et horaire posté
Echelles d'évaluation de somnolence.
Avion et Jet lag.
Travail posté.
Recommandations générales.

Physiologie du sommeil.
Déroulement d'une nuit de sommeil.
Les conditions biologiques et cycle circadien
Les conditions liées à l'environnement.
Les conditions liées au dormeur.

Les conséquences physiques et psychologiques du travail de nuit
Le sommeil : difficultés d'endormissement, insomnies, réveils précoces…
Les troubles du caractère ou de l'humeur
Les pertes de mémoire, les troubles de la parole
Les troubles alimentaires, la prise de poids, les troubles gastro-intestinaux
La somnolence, les problèmes de vigilance et d'attention
L'isolement, la dévalorisation
L'anxiété, l'angoisse, le stress
Le risque dépressif, l'absentéisme

L'hygiène de vie
Niveau comportemental (ce que l'on fait).
Niveau cognitif (ce que l'on pense).
La sieste ou les repos compensateurs.
Conseils diététiques et alimentation

Exercice de préparation à l'endormissement.
Détente physique
Lâcher prise mental
Développement de la visualisation
Développement des différentes sensations liées au sommeil.

Sommeil et stress.
Définition du stress.
Comprendre les mécanismes physiologiques.
Les signes du stress.
Prendre soin de soi
La récupération est une capitalisation : les pauses flash, refuge ou « sas ».

PUBLIC

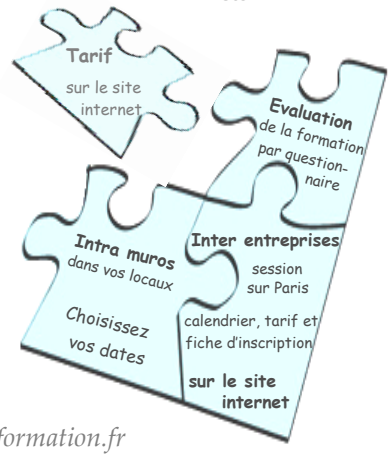
Toute personne travaillant en horaires décalés et/ou de nuit

PEDAGOGIE

Les techniques et outils utilisés sont issus essentiellement de la sophrologie.
Méthodes pédagogiques actives et pratiques.
Exposés théoriques.
Echanges entre professionnels.
Débats et clarifications de modèles théoriques.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : commissaire aux comptes sophrologue, médecin, chanteur d'opéra, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur policier, etc…



01 39 97 09 23 – 06 63 58 49 30 www.cqfd-formation.fr contact@cqfd-formation.fr