

FORMATION QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

Sommeil et travail, gestion des horaires décalés

1 jour - Présentiel

Ce module de formation est destiné à toute structure s'inscrivant dans une démarche de qualité de vie au travail sur la thématique des horaires décalés.

Référence : QVT-SOM-HD-1J-P

Durée : 7h (1j) **Modalité :** Formation présentielle

Tarif : nous consulter

Délai d'accès : nous consulter

Effectif maximal : 10 participants

Profil des apprenant(e)s

- Tout collaborateur aux horaires décalés
- Tout secteur d'activité
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation

Prérequis

- **Aucun**

Objectifs pédagogiques

- Découvrir les méthodes d'investigation du sommeil et en maîtriser les plus simples
- Dépister et prévenir les troubles en rapport avec les horaires de travail atypique et les horaires postés
- Apprendre à récupérer n'importe où et n'importe quand



SARL PREVAT - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de LYON : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - **Agence de TROYES** : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - www.prevat.fr - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

V21-02-1

Contenu de la formation

- LE SOMMEIL :
 - L'horloge circadienne
 - Repérage des signes et manifestations
 - Identification des rythmes biologiques
- SOMMEIL, TRAVAIL ET PERFORMANCE :
 - Adaptation à une situation d'horaires atypiques
 - Identification des troubles de la vigilance
 - Technique de respiration
 - Sieste flash

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Intervenant.e spécialisé.e dans la thématique de la gestion du sommeil

Moyens pédagogiques et techniques

- Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle
- **LOGISTIQUE : Venir avec son nécessaire de prise de notes**
- **LOGISTIQUE : mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec espace de projection**
- **Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)**

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Attestation de fin de formation / Mise à disposition mémo apprenant en ligne
- Questions orales ou écrites / Mises en situation



SARL PREVAT - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de **LYON** : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - Agence de **TROYES** : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - www.prevat.fr - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

V21-02-1