




Formation « Travail posté ou de nuit & gestion du sommeil »

 Public
Les salariés d'entreprise en horaires postés ou de nuit
 Durée
4h
Effectif
1 à 10
 Lieu
Au sein de votre entreprise
Administratif
Fiches d'émargements Fiches d'évaluations de formations Attestations de formation



Objectifs

- Découvrir la physiologie du rythme veille-sommeil
- Comprendre les implications physiologiques du travail de nuit ou posté
- Distinguer la somnolence de la baisse de vigilance
- Gérer son sommeil



Programme

- Le sommeil : pourquoi dormir ?
- Rythmes et besoins individuels
- Les conséquences du travail de nuit ou posté sur le sommeil
- Les conséquences du travail de nuit ou posté sur la santé
- Les risques d'accident liés à la baisse de la vigilance et à la somnolence
- Les adaptations possibles aux horaires postés/de nuit



Moyens Pédagogiques

- Apports théoriques, support papier et powerpoint
- Mise en application à partir de cas concrets



Evaluation/Validation des acquis

- Questionnaire en fin de formation

L'équipe PhysiOstéo Entreprise reste à votre disposition à l'adresse mail :

contact@physiosteo-entreprise.fr

pour tout renseignement supplémentaire ou demande de devis, nous ferons le maximum pour vous répondre dans les délais les plus courts.

