

## Objectifs

Connaître et prévenir les risques liés à aux rythmes de travail « atypiques ». Concilier contraintes professionnelles et "bonne hygiène de vie". Connaître les rythmes biologiques et les mécanismes du sommeil afin de gérer sa dette chronique de sommeil. Identifier les comportements à risques et les règles d'hygiène de vie permettant de préserver son capital santé. Mettre en place des comportements de santé compatibles avec ses contraintes professionnelles et son mode de vie.

## Participants

Salariés d'entreprise

## Prérequis

Aucun

## Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en oeuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

## Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert sur cette thématique. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assurée par nos services.

## Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

## Méthodes d'évaluation des acquis

Exercices individuels et collectifs durant la formation. Evaluation des acquis et attestation de fin de stage adressés avec la facture.

## Programme

### Travailler en horaires décalés ? un mode de vie différent

Horaires atypiques, de quoi parle-t-on ?

Qu'est-ce qui caractérise les différents rythmes de travail : travail posté, de nuit, horaires décalés, astreintes ...

Identifier sa situation personnelle et les risques qui y sont liés.

### De jour ou de nuit... Adapter son sommeil aux rythmes de travail

Qu'appelle-t-on « cycle du sommeil » ?

Rappel sur les rythmes biologiques et les 3 horloges naturelles

Les risques pour la santé physiques et mentale et pour la vie sociale du décalage du rythme circadien.

Avoir un sommeil efficace et gérer sa dette de sommeil

Contrôler l'environnement du sommeil et trouver un rythme régulier.

### Surveiller son alimentation

## Qualité de Vie au Travail : Santé et Efficacité au quotidien



1 jour - 7 heures

Code formation : log-256

[www.adhara.fr](http://www.adhara.fr)

Prise de poids, diabète... les troubles alimentaires liés au travail en horaires décalés.

Déterminer ses besoins et trouver son équilibre alimentaire

A quelle famille nutritionnelle faire attention ? comment éviter la somnolence en mangeant mieux ? comment éviter la perte de repères ?

Collations, repas, boissons : idées pratiques pour les repas en horaires décalés

### **Les faux amis : café, alcool, stupéfiants**

L'interaction addiction-travail

La législation vis-à-vis des addictions (dépistages, droit de l'employeur)

Le rôle du médecin du travail face aux addictions