

LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL SE JOUE SUR 24 HEURES

PROGRAMME

Le sommeil et l'éveil

- Comprendre le sommeil et l'éveil
 - les mécanismes avec l'organisation et les stades du sommeil
 - l'horloge biologique avec les rythmes circadiens (biologiques et physiologiques)
 - les différentes fonctions du sommeil
- Les troubles du sommeil
 - les insomnies avec les facteurs d'aggravation (insomnie réactionnelle)
 - les différentes pathologies du sommeil
 - écologie du sommeil : lumière, nutrition, environnement, régularité, activité physique...

Lâcher la pression pour être au niveau juste

- Respecter ses rythmes biologiques
 - accélération des rythmes et adaptation
 - les modérateurs de stress et l'intelligence émotionnelle
 - les stratégies toniques, sensorielles et mentales
- Respecter ses rythmes physiologiques
 - favoriser la détente et récupérer pendant les pauses
 - se relaxer en quelques minutes
 - repérer les signes de somnolence
 - les différentes sortes de siestes
 - se dynamiser pour être efficace et en sécurité selon le contexte
 - sécuriser les trajets et optimiser la vigilance

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES

- 02 au 03 novembre 2020
- 07 au 08 juin 2021
- 04 au 05 novembre 2021

ESPACE DE FORMATION

- Paris-Montparnasse

DURÉE
2 jours

1615 € ht
repas inclus

RÉF. HEUR

OBJECTIF

Comprendre les mécanismes des rythmes internes et connaître les troubles du sommeil pour optimiser la récupération

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Savoir utiliser des exercices simples en terme de prévention et de gestion
- Découvrir les possibilités d'action pour restaurer ou conserver la vigilance
- Gérer les rythmes du quotidien

PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Responsable sécurité, animateur sécurité, coordonnateur sécurité, membre du CSE
- Intervenant en prévention des risques
- Responsable méthode, ergonome
- Responsable HSE QSE
- Responsable production
- Chargé de prévention
- Assistante sociale

Formation animée par :
CAROLINE ROME



- Sophrologue diplômée CEAS / FEPS
- Attachée au centre du Sommeil de l'Hôtel Dieu de Paris
- Spécialisée dans le sommeil et la vigilance
- Diplômée universitaire sur la prise en charge de l'insomnie

"Je vous propose une formation originale pour vous sensibiliser à la prévention des troubles de la vigilance en milieu professionnel. L'idée est de respecter l'équilibre des rythmes de vie qui influe sur les comportements individuels et professionnels. A travers des apports théoriques et des ateliers pratiques, vous allez acquérir des techniques et des outils utilisables dans votre environnement professionnel pour favoriser la qualité de vie au travail."

Caroline ROME

PRÉ-REQUIS

Aucun

LES + DE VOTRE FORMATION C3S

Votre SUIVI PÉDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions et le lien avec le formateur. Suite à la formation, vous avez accès à la validation de vos acquis en ligne.

Votre FORMATION

L'alternance entre les apports théoriques, la pratique et les inter-activités permettent d'optimiser le processus d'acquisition de compétences. Le partage d'expérience et les échanges avec la consultante viennent également renforcer la démarche pédagogique.

Votre ESPACE STAGIAIRE

Dès la fin de votre formation, vous avez accès à votre espace stagiaire en ligne qui vous permet de bénéficier de ressources complémentaires (échelle de Hamilton et Epworth, questionnaire Horne Ostberg, sommeil flash de Salvador Dali...).

Vous avez, également, la possibilité de commander gratuitement le livret "Sommeil et vigilance".

PROLONGEZ LE BÉNÉFICE DE VOTRE FORMATION



Module E-learning "Sommeil et vigilance"

Poursuivez votre parcours pédagogique avec notre module de formation en ligne "Sommeil et vigilance". Grâce à ce module vous pourrez compléter et réviser les connaissances acquises lors de votre formation.