

TRAVAIL POSTÉ ET HORAIRES DÉCALÉS

Contraintes et solutions

PROGRAMME

Appréhender les différents types de poste

- Les contraintes du travail en 3x8
- Les contraintes du travail en 2x8
- Les horaires tournants

Contraintes physiologiques du travail posté

- Le sommeil :
 - favoriser la récupération et conserver un sommeil réparateur
 - aménager la chambre ou l'aire de repos
 - adapter le poste aux contraintes et rythmes physiologiques
 - gérer au mieux les troubles du sommeil
- La luminosité :
 - loi et directives concernant l'éclairage des lieux de travail
 - la lumière : impact sur la santé
 - utiliser la luminothérapie
- L'alimentation :
 - avant, pendant, après le travail
 - respecter un équilibre alimentaire malgré les horaires décalés
 - alimentation dans l'entreprise et responsabilité
- La santé globale :
 - effets et pathologies à court, moyen et long terme
 - perturbations générales : rythmes circadiens, troubles hormonaux...
 - rôle et place du conseil de santé face à ce type de salariés

Travail posté et impact psychologique

- Le stress :
 - impact du travail posté sur le stress : manifestations physiologiques et psychologiques
 - détecter les différents types de stress
 - comprendre l'action du stress et comment l'atténuer en horaires décalés
- Impact familial et social :
 - ouvrir l'écoute pour soulager la pression psychologique
 - accompagner le salarié dans la mise en place du travail posté au niveau familial et social
 - les solutions de l'entreprise pour atténuer l'impact
- Les troubles du comportement :
 - détecter les signes annonciateurs de perturbations
 - accompagner l'usure psychologique liée à ce type de poste
 - reconnaître les signaux somatiques et aider le salarié à les gérer
 - anticiper les états d'urgence : dépression, burn out

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES

- 04 au 05 novembre 2024
- *17 au 18 février 2025
- 22 au 23 mai 2025
- 06 au 07 novembre 2025

ESPACE DE FORMATION

- Paris-Montparnasse
- *Distanciel

DURÉE
2 jours

1915 € ht
repas inclus

RÉF. TRAP

Qualité de Vie
et conditions de travail

OBJECTIF

Accompagner et conseiller les salariés en situation de travail en horaires décalés

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Accompagner au niveau physiologique, un salarié travaillant en travail posté, en le conseillant au niveau du sommeil, de la diététique.
- Acquérir des outils permettant de détecter l'impact psychologique sur le salarié.
- Sensibiliser la personne à ses propres troubles et relayer l'information au professionnel concerné.
- Développer sa capacité d'écoute et d'accompagnement vis-à-vis de ce type de salarié.
- Connaître le cadre de la loi sur le travail posté afin d'agir concrètement sur les lieux de travail

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



INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





Formation animée par :
MARIE-SONIA ETCHEGARAY

- Formatrice en santé physique, accompagnement, relation d'aide et management communication
- Diplômée en neurosciences comportementales
- Master en programmation neurolinguistique

«Je vous propose une formation très vivante, basée sur l'échange et le partage d'expérience. Nous aborderons les apports théoriques classiques sur les problématiques liées au travail posté (sommeil, alimentation, risque pour la santé, chronobiologie...). Cependant, je vous propose d'aller plus loin et d'ajouter une dimension supplémentaire à votre démarche...les neurosciences.

L'utilisation des dernières découvertes en neurosciences permet de disposer d'outils concrets pour adapter la démarche d'accompagnement de vos personnels en travail postés. Ces outils permettent, par exemple, de gérer les états d'agressivité la nuit, d'accompagner les troubles du sommeil, anticiper les états dépressifs et de stress...bref une multitude d'outils complémentaires pour optimiser vos actions.»

Marie-Sonia ETCHEGARAY

Pré-requis : Etre en contact avec du personnel travaillant en horaires décalés

LES + DE VOTRE FORMATION



VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.



VOTRE CONSULTANTE

Votre consultante est une experte des questions de santé physique en entreprise. C'est également une experte en neurosciences appliquées au monde de l'entreprise. Cela vous permet de bénéficier d'une approche unique en terme de prévention des personnels postés ou en horaires décalés.



VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S



HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.
Les formations se terminent à 17h10.



ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.



PLANS D'ACCES



Votre contact
Anne-Françoise ALLAIN
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr