

PROGRAMME DE FORMATION

HORAIRES DECALES, COMMENT ADAPTER SON HYGIENE DE VIE

Contexte

Les horaires de travail décalés influencent le fonctionnement de l'organisme et peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé si l'on n'y prend pas garde.

Reprendre les principes fondamentaux d'un bon entretien de la mécanique humaine, par comparaison avec n'importe quelle autre mécanique, permet d'y voir clair sur les sujets suivants :

- La qualité du carburant, c'est-à-dire la nutrition
- Le surrégime, c'est-à-dire les situations stressantes
- L'entretien régulier, c'est-à-dire l'activité physique
- La recharge des accus, c'est-à-dire le sommeil

Public ciblé

Toute personne travaillant en horaires décalés

Prérequis

Aucun

Objectifs pédagogiques

Maîtriser les rythmes de vie liés au travail en horaire décalés
Connaître les cycles de sommeil pour rester vigilant
Savoir adapter son hygiène alimentaire à ces rythmes de vie
Savoir identifier les situations stressantes liées au travail et s'y adapter
Savoir suivre son protocole d'activité physique

Nombre de stagiaires

Maximum 8

Programme

1. La nutrition

- Description de l'appareil digestif : connaissance de son corps
- Description des éléments nutritifs : l'homme en tant qu'omnivore
- Gestion de la nutrition au quotidien : les grands principes
- Les dangers des erreurs.
- Halte aux idées reçues
- L'impact de l'hygiène alimentaire sur la vigilance au poste de travail.
- Analyse d'un plateau repas.
- Construction d'un petit déjeuner, d'un dîner
- Hypo glycémie et hypovigilance au poste de travail

2. Le sommeil

- Description des cycles de sommeil

- Compréhension des perturbations les plus fréquentes : les pathologies du sommeil.
- Notions de sommeils « flash »
- Outils de gestion.
- Comment gérer le manque de sommeil
- Comment gérer les « coups de pompe »
- Apprendre à gérer en fonction des horaires décalés.

3. Le stress

- Biologie du stress.
- Psychologie de stress
- Pathologies du stress
- Facteurs stressants et réactions de stress.
- Auto-évaluations
- Outils de gestion.

4. L'activité physique

- Intérêt cardiaque
- Intérêt musculaire
- Intérêt sur les pathologies
- Définition d'un protocole personnel
- Suivi dans la durée

Durée

En présentiel : 1 jour soit 7 heures

Objectifs opérationnels

- Connaître les principes des fonctions vitales
- Savoir gérer son capital Santé
- Être en mesure d'adapter son hygiène de vie en fonction de son rythme horaire

Méthode pédagogique

Faire analyser à chacun sa propre situation vis-à-vis des sujets traités pour être en mesure de corriger ce qui doit l'être

Moyens pédagogiques

Auto-questionnaire pour définir des situations vécues

Alternance d'apports de connaissance, de partage d'expériences et de mises en situation

Support dématérialisé de la présentation

Formateurs

Professionnels de santé

Prise en compte des spécificités et des attentes

Recueil des spécificités et attentes par un questionnaire envoyé aux stagiaires avant la formation

Validation des acquis

Exercices d'application tout au cours de la formation

Tout au cours de la formation : évaluation de la progression des participants avec exercices et corrections, mises en situation, de questions / réponses orales

En fin de formation, quizz de validation des connaissances



Modalité de suivi

Feuille d'émargement signée par les participants

Évaluation par les participants à l'issue de la formation : recueil oral et questionnaire d'évaluation

Prix

1 700 € HT / jour