

FORMATION PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS DU TRAVAIL DE NUIT ET/OU EN HORAIRES DECALES

0GRTN

Objectifs

Cette formation permet de prévenir et réduire les risques liés au travail en horaire alterné et travail de nuit, d'être en capacité de mieux gérer son

Public Visé

Toute personne travaillant en horaire alterné, travail de nuit

Durée

14.00 Heures en présentiel en présentiel
2 Jours

Pré Requis

Aucun

Parcours pédagogique

La prévention et les enjeux

- Les enjeux de la prévention
- Définitions : dangers, risques, dommages, accidents du travail et maladie professionnelle
- Les risques de votre métier et l'intérêt de la prévention
- Les acteurs de prévention

Connaître la chronobiologie et les mécanismes du sommeil

- Chronobiologie
- Le sommeil et son fonctionnement

Connaître les effets du travail alterné et travail de nuit

- Conséquences sur la santé physique et psychique
- Conséquences sur l'environnement social
- Conséquences sur le travail

Conseils pour mieux gérer la récupération et l'alimentation

- Vers une alimentation saine et équilibrée
- Pratiquer une activité physique
- Mieux gérer ses tensions et son sommeil

Savoir analyser les situations de travail

- Observer son travail et son environnement pour identifier ce qui peut nuire
- Connaître les activités de l'homme au travail (physique, émotionnelle, mentale...) et savoir les repérer dans la période de travail

Participer à la prévention en améliorant ses situations de travail

- L'environnement du poste de travail (ambiance lumineuse, ...)
- L'organisation temporelle du travail
- Proposer des solutions pour améliorer sa situation et réduire la charge cognitive et physique

ASFO GRAND SUD - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 76310897031

Version : 0GRTN-20240226

ASFO GRAND SUD

0 800 64 31 33 (n°gratuit)
contact@prospectif.com
www.asfograndsud.com



SIRET : 83420427300017
Code APE : 8559A
Organisme de formation enregistré sous le
n°15330867031 auprès du Préfet de la Région Occitane.
(Ce référencement ne vaut pas agrément de l'Etat)

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'intérêt de la prévention
- Connaître la chronobiologie et le fonctionnement du sommeil
- Connaître les effets du travail de nuit sur la santé et le travail
- Être en capacité de mieux gérer son sommeil et son alimentation
- Apprendre à analyser son environnement de travail et les situations de travail de nuit afin de chercher des solutions pour les améliorer

Méthodes et moyens pédagogiques

La pédagogie alternera entre des séquences d'apports théoriques et des temps de mise en pratique, des exercices par le jeu, des travaux d'analyse de situation de travail :

- Favorisera les échanges avec les participants
- Reposera sur des méthodes participatives où le savoir et l'expérience des participants seront mis en valeur
- Utilisera des outils favorisant l'implication et le questionnement
- Permettra d'amener chaque stagiaire à proposer des solutions d'amélioration

Qualification Intervenant(e)(s)

Cadre de santé infirmier - Intervenant dans les domaines du tutorat ; de la supervision ; préparation concours, transmissions, travail de nuit/horaires décalés

Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation des connaissances en fin de formation

Modalités d'Accessibilité

Accès PMR