Présentiel

Prévention des risques professionnels du travail de nuit et/ou en horaires décalés

Code produit : 0GRTN/ Version : V1

FINALITE DE LA FORMATION

- Réduire et prévenir les risques liés au travail en horaire alterné et travail de nuit
- Être en capacité de mieux gérer son sommeil et son alimentation
- Se rendre acteur de sa santé au travail

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- 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

PUBLIC CONCERNE/EMPLOI VISE

Toute personne travaillant en horaire alterné, travail de nuit

PREREQUIS

Aucun

MODALITES

Durée : 14 heures / 2 jours

Type : Présentiel

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
- Invitera chaque stagiaire à réaliser un plan d'action personnel en fin de formation en utilisant un outil de grille d'analyse des situations de travail

Validation des acquis : Tour de table, observation à partir de grille d'analyse

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation

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

Grand Sud
Organisme de Formation

Présentiel

PROGRAMME

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

LES + ASFO

Nos responsables pédagogiques et intervenants sont des experts reconnus dans leur métier.

Certification AFNOR selon le référentiel ISO 9001.