

Sommeil, alimentation et spécificités liées aux horaires décalés ^{SAHD}

Mise à jour le 6 juillet 2023

Objectif de la formation

Pouvoir être en capacité de relever une problématique de sommeil et d'alimentation lors d'un entretien/consultation chez un travailleur posté, de proposer des conseils adaptés et d'accompagner le salarié sur sa problématique.



Public Visé

Personnel des services de santé au travail : médecins, infirmiers, animateurs.



Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- Connaître la physiologie du sommeil.
- Connaître les besoins et la typologie de sommeil.
- Connaître les contraintes alimentaires liées au travail posté.
- Etre en capacité de mener un entretien ciblé sur le sommeil en horaire décalé.
- Etre en capacité d'utiliser des outils spécifiques pour évaluer la qualité du sommeil et ses répercussions dans la vie quotidienne.
- Etre en capacité d'apporter des conseils individualisés sur le sommeil et l'alimentation face à un travailleur posté.
- Etre en capacité d'orienter le salarié vers des professionnels et des structures cibles.

Parcours pédagogique

La physiologie du sommeil
Typologie et rythme de sommeil
Sommeil et horaires décalés : quels impacts sur l'alimentation, la santé physique et mentale ?
Adapter le rythme alimentaire aux horaires décalés
Les principes de l'éducation alimentaire et de la communication
Du repérage à l'accompagnement des difficultés de sommeil et d'alimentation des salariés postés
Outils d'évaluation et de suivi (hygiène de sommeil/ agenda du sommeil/fatigue/ insomnie)

Méthodes et moyens pédagogiques

Vidéo-projection/ projection de vidéo
Support écrit ou informatique
Exercices pratique
Mises en situation

Qualification Intervenant(e)(s)

Neuropsychologue et diététicienne

Méthodes et modalités d'évaluation

Formation en présentiel, réalisable en distanciel.

Test de connaissances et de positionnement avant et à la fin de la formation.

Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation.

Evaluation à froid envoyée 3 mois après la formation.

Modalités d'Accessibilité

Inscription au plus tard 2 semaines avant le début de la formation.

Modalité d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap : nous consulter Dates, horaires et lieux : retrouvez toutes les informations sur notre site internet <https://pasteur-lille.fr/expertises/formations/>



Durée

7.00 Heures

1 Jour

Effectif

De 4 à 15 Personnes

Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : **690.00 HT**

Intra (Par Jour) : **Nous consulter**



Contactez-nous !

SERVICE FORMATION

Tél. : 0320877271

Mail : formation@pasteur-lille.fr