

Sommeil et spécificités liées aux horaires atypiques (Module 2)

Mise à jour le 02/04/2025

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 en horaires décalés et/ou postés, de proposer des conseils adaptés et d'accompagner le salarié sur sa problématique.



Public Visé

Personnel des services de santé accompagnant des salariés avec des horaires décalés.



Pré Requis

Avoir suivi le module 1 « Sommeil et ses spécificités : comprendre, agir, prévenir »

Objectifs pédagogiques

Connaître les recommandations en matière de sommeil pour le salarié en horaires décalés/postés.
Connaître les contraintes alimentaires liées au travail posté.
Être en capacité de mener un entretien ciblé sur le sommeil en horaires atypiques.
Être en capacité d'utiliser des outils spécifiques pour évaluer la qualité du sommeil et ses répercussions dans la vie quotidienne chez le salarié en horaires atypiques.
Être en capacité d'apporter des conseils individualisés sur le sommeil et l'alimentation face à un travailleur en horaires décalés/postés.
Être en capacité d'orienter le salarié vers des professionnels et des structures cibles.

Parcours pédagogique

- Les horaires atypiques : définitions et concepts clés
- Horaires atypiques : quels impacts sur la santé physique et mentale ?
- Les recommandations de sommeil et d'alimentation chez le salarié en horaires atypiques.
- Repérer des difficultés de sommeil chez le travailleur en horaires décalés.
- Outils d'évaluation et de suivi
- Du repérage à l'accompagnement des difficultés de sommeil et d'alimentation des salariés postés.
- Mises en situation / études de cas

Méthodes et moyens pédagogiques

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

Qualification Intervenant(e)(s)

Neuropsychologue



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