



## PREVENIR LES RISQUES LIES AU TRAVAIL EN HORAIRE DECALES

### OBJECTIF :

Prévenir les risques sur sa santé, sur sa vie familiale et sociale et durant son activité professionnelle

### PROGRAMME :

#### 1°) Collecte des représentations

- Quels sont les risques différents d'un travail en horaires classiques ?

#### 2°) Les risques :

- En entreprise
- Hors entreprise

#### 3°) La Chronobiologie :

- Nos rythmes biologiques
- Le poids du balancier circadien
- Le poids du balancier homéostatique
- Déterminer son chronotype

#### 4°) Le sommeil :

- Son rôle, son mécanisme, les synchroniseurs
- Construction de solutions pour un bon sommeil

#### 5°) L'alimentation :

- Manger quoi, comment et quand
- Construction de solutions adaptées

#### 6°) Le bien-être :

- La motivation, les contacts sociaux, la famille, les activités physiques et personnelles
- Construction de solutions pour un bien-être certain de soi et de son entourage

#### 7°) La vigilance :

Prendre en compte le rythme circadien

#### 8°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

#### 9°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

#### 10°) Echanges libres

### COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- Connaître les risques spécifiques au travail posté
- Comprendre le rôle de l'alimentation
- Identifier les cycles naturels du corps et le rôle des hormones sur le rythme de vie de chacun
- Construire des solutions pour organiser sa vie différemment des autres et trouver le bon équilibre.

**DUREE :** 1 jour (7 heures)

**POUR QUI ?** Tout public par groupes de 10 personnes maximum

**PREREQUIS :** Aucun

### METHODES PEDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERECA : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action**

### EVALUATIONS :

- **à chaud :** de l'évolution des représentations et de la satisfaction des participants
- **à froid :** après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évolution de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et estimation de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)



[www.olcf.fr](http://www.olcf.fr) 06.35.34.41.19 [olcf@sfr.fr](mailto:olcf@sfr.fr)  
5 imp. du pré du bief 21110 LONGCHAMP  
Siret : 411 045 974 00028 - Datadocké  
Déclaration OF : 27210399621