



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) **PREREQUIS :** Aucun

Tarifs : 995 € nets de taxes hors frais déplacement

Personnes en situation de handicap : L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

METHODES PEDAGOGIQUES :

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

EVALUATIONS :

- **à chaud :** des acquis de connaissances par des questions ouvertes ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid :** après 6 mois auprès :
 - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
 - du responsable : évolution des indicateurs et 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 06.35.34.41.19 olcf@sfr.fr
5 imp. du pré du bief 21110 LONGCHAMP
Siret : 411 045 974 00028 - Datadocké
Déclaration OF : 27210399621