



Travailler la nuit

SST031

Durée 3 jours

INTRA

Pour organiser cette formation sur site, nous contacter.

Objectifs

- › Mieux comprendre les spécificités du travail de nuit
- › Identifier la relation charge mentale et physique du travail posté
- › Repérer les incidences du travail de nuit sur la vie privée
- › Faire l'autodiagnostic de son organisation personnelle
- › Acquérir des méthodes de récupération
- › Élaborer une démarche de prévention et de gestion des difficultés engendrées par le travail de nuit

Public*

- › Tout personnel de nuit

Programme

- › La charge de travail
- › Chronobiologie
- › Caractéristiques significatives de l'activité du personnel de nuit
- › Conséquences psychologiques et sociales
- › Échanges autour de la pratique quotidienne
- › Évaluation de la charge de travail sur les différents postes
- › Analyse de la relation entre l'environnement de travail, la tâche à accomplir et les capacités de l'opérateur
- › Gestion du stress
- › La récupération
- › Projet d'élaboration d'un plan d'action personnalisé
- › Approche des techniques de relaxation
- › Recommandations ergonomiques adaptées à la charge de travail

Méthodes pédagogiques

- › Analyse des pratiques
- › Mises en situation, cas concrets
- › Support pédagogique remis aux stagiaires

Évaluation

- › Évaluation des connaissances
- › Évaluation des acquis en continu : quizz, étude de cas, mises en situation pratique...
- › Évaluation par objectif de formation
- › Questionnaire individuel de satisfaction à chaud

Intervenants

- › Ergonome - Kinésithérapeute
- Coordination › Marie-Christine COMBES, Cadre Kinésithérapeute

* Si non mentionné pas de prérequis

