



Travailler la nuit

Réf : SST031

Durée : 21h

Dates et tarifs disponibles sur le site de l'association

Objectifs

- › Mieux comprendre les spécificités du travail de nuit
- › Identifier la relation entre la 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

Modalités d'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
- › A distance : impact de la formation sur l'évaluation des pratiques

Intervenants

- › Ergonome - Kinésithérapeute

Délais d'inscription

Les inscriptions peuvent être enregistrées jusqu'à 48h avant la session. Cependant nous vous conseillons de nous les adresser au plus tard un mois avant le début du stage ; délai à partir duquel nous confirmons les formations

Accessibilité

Transfaire prend en compte l'intégration des personnes en situation de handicap.
Contactez-nous afin d'étudier les différentes possibilités d'adaptation mises à disposition