Programme de l'intervention

FORMATION : Sommeil et travail de nuit, les clés pour mieux récupérer

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Actif travailleur en horaires postés

Objectifs pédagogiques

À la fin de la formation, les participants seront capables de :

- Maîtriser les bases fondamentales de la physiologie du sommeil et des rythmes circadiens.
- Identifier leur profil de dormeur et adapter leur environnement pour optimiser la récupération.
- Repérer les signes des principales pathologies du sommeil (insomnies, apnées, etc.).
- Appliquer des techniques de relaxation et de sophrologie pour favoriser l'endormissement.
- S'orienter efficacement vers les professionnels de santé spécialisés en cas de troubles persistants.

Description

Cette formation est conçue pour comprendre les mécanismes de la physiologie du sommeil et optimiser sa récupération en horaires atypiques grâce à des apports scientifiques, des autodiagnostics de chronotype et des techniques psycho-corporelles pratiques pour prévenir les risques de santé et instaurer un rythme de vie équilibré.

Journée : Optimiser son sommeil et sa récupération en horaires atypiques

- **Tour de table :** Présentation du formateur, des participants et de leurs contextes de travail.
- **Adaptation du programme :** Recueil des attentes et partage des problématiques de récupération identifiées.

o Matinée : Physiologie et rythmes biologiques (03h30)

Notions, compétences et/ou activités abordées :

- **Le fonctionnement du sommeil :** Architecture d'une nuit, les cycles (léger, profond, paradoxal) et l'évolution avec l'âge.
- **Les 3 horloges :** Comprendre les rythmes circadiens, la pression d'éveil et de sommeil.
- **Impacts de la privation :** Conséquences sur le système immunitaire, la santé mentale et la sécurité au travail.
- **Profilage :** Test individuel pour identifier son profil de dormeur (chronotype) et ses besoins spécifiques.

Pause déjeuner

o Après-midi : Pathologies, outils de récupération et plan d'action (03h30)

Retour de pause déjeuner : Tour de table de consolidation des notions vues la matinée.

Notions, compétences et/ou activités abordées :

- **Pathologies fréquentes :** Zoom sur l'insomnie, l'apnée du sommeil, les hypersomnies et les parasomnies.
- **Thérapies et techniques :** Présentation des TCC de l'insomnie et des dangers de l'automédication.
- **Atelier pratique de relaxation :** Initiation à la sophrologie et à la méditation pour faciliter l'endormissement de jour.
- **L'orientation :** Identifier les parcours de soins et les spécialistes du sommeil.
- **Clôture Pour aller plus loin :**
  - **Ce que je retiens :** Synthèse des leviers de récupération.
  - **Ce que j'ai préféré :** Retour sur l'outil le plus utile.
  - **Mes prochains petits pas :** Objectifs personnels de sommeil.
  - **Retour sur les attentes & Évaluation de la formation.**
  - **Mot de la fin.**

Prérequis

Aucun prérequis

Modalités pédagogiques

Nous privilégions une approche pédagogique dynamique et participative, favorisant l'échange de pratiques et l'ancrage mémoriel.

Nos sessions alternent apports théoriques, études de cas concrets et mises en situation adaptées aux réalités du terrain.

Format d'animation : Présentiel

Cette modalité nous permet d'assurer un suivi personnalisé de chaque apprenant et de garantir une montée en compétences efficace et opérationnelle dès le retour en poste.

Moyens et supports pédagogiques

Durant la session, les concepts et outils sont diffusés via vidéo projection et illustrés par des supports variés (vidéos, quiz, fiches techniques) pour dynamiser l'apprentissage. (ex : test de typologie du dormeur / chronotype, grilles d'auto-évaluation de la somnolence et de la fatigue, enregistrements audio d'exercices de sophrologie et fiches réflexes sur l'hygiène du sommeil en horaires décalés).

Pour prolonger la formation et faciliter la mise en application des acquis, un **support pédagogique** peut être remis à chaque participant à l'issue de la session.

Modalités d'évaluation et de suivi

Positionnement et évaluation des acquis

- **Auto-positionnement pré-formation :** Un recueil des attentes et des besoins est proposé en amont afin de permettre à l'intervenant de personnaliser le programme pour chaque apprenant.
- **Évaluation des acquis :** Sous le contrôle de l'intervenant, la montée en compétences est mesurée tout au long du parcours via des cas pratiques et des mises en situation.
- **Auto-positionnement post-formation :** En fin de parcours, le participant évalue lui-même sa progression et l'acquisition de ses nouvelles compétences par rapport aux objectifs de départ.

Suivi de la satisfaction et de l'exécution

- **Mesure de la satisfaction :** Un questionnaire est remis aux participants et au formateur à l'issue de la session (à chaud) pour mesurer la qualité des apports pédagogiques, puis quelques mois après la formation pour évaluer la satisfaction à froid.
- **Justificatifs :** Une feuille d'émargement électronique par demi-journée et une attestation de fin de formation / certificat de réalisation sont délivrés, sous réserve d'assiduité complète.